

العهد يتصدّر
تحضيراً للقاء
النجمة
15

رياضة

حراك داخلي وخارجي يستعجل الرئيس | 02

أوكرانيا وغزة
وجنوب لبنان
وبحر الأسرار

04 |

لقد بات جلياً أن المنطقة وإلى حدّ ما العالم يعيش مرحلة تحولات كبرى لا بدّ من التيقن لها (أ ف ب)

نتنياهو: عملية رفع تجعلنا "على
بعد أسابيع" من "نصر كامل" | 10قانون إسترجاع الودائع
أو تشريع "الهيركات"؟ | 08مخطّط وضع اليد
على السوق المالي | 06الحلّ بالدولتين
في لبنان أيضاً | 05

محاولات لحوار وانتخاب رئيس تحت جناح الهدنة المنتظرة

تترقب الأوساط السياسية هجمة دبلوماسية وداخلية جديدة في اتجاه إمكان الاتفاق على إنجاز الاستحقاق الرئاسي تحت جناح الحركة الناشطة إقليمياً ودولياً، لإعلان هدنة في حرب غزة خلال شهر رمضان، يتم خلالها تبادل إطلاق أسرى ومعتقلين وادخال المواد الغذائية والإغاثية المختلفة الى قطاع غزة، والبحث في حل للقضية الفلسطينية في اطار مشروع حل الدولتين او غيره.

في الوقت الذي لم يحدّد بعد اي موعد لزيارة للموفد الفرنسي ـ الخماسي جان ايف لودريان، او للموفد الرئاسي الأمريكي عاموس هوكشتاين، يدور همس في بعض الأوساط السياسية، ولا سيما منها المعنية بالاستحقاق الرئاسي، عن وجوب الإسراع في الاتفاق عبر حوار او من دونه على انتخاب رئيس للجمهورية قبل شهر رمضان اذا أمكن او خلاله، خصوصاً اذا تمّ اتفاق على هدنة في غزة، ولذلك لكي تقوم في لبنان سلطة جديدة تستطيع مواجهة اي تطورات عسكرية او سياسية، سواء على الجبهة الجنوبية او على مستوى المنطقة، حسب قول مصادر مطلعة لـ«الجمهورية».

حراك لعقد حوار

في هذا السياق، ياشر ككتل «الاعتدال الوطني» يوم السبت جولاته التشاورية على الكتل النيابية، فزار وفدان منه حزب «الكتائب اللبنانية» ورئيس حزب «القوات اللبنانية» سميرجعجع، على ان يستكمل جلوته اليوم لمناقشة مبادرته حول تحريك الاستحقاق الرئاسي، وسط تساؤلات عن توقيت التحرك وهل هو موعز به خارجياً؟ أم انه

من منطلق محاولات «لبنة» الاستحقاق الرئاسي. وقال عضو كتلة «الاعتدال الوطني» النائب عبد العزيز الصمد لـ«الجمهورية»، أن وفداً منها «سيلتقي غداً بغالبية نواب مجموعة «التغيير» على ان يستكمل جلوته على كل الكتل بدءاً من الغد وحتى يوم الخميس المقبل، وستكون المحطة الأخيرة من الجولة مع كتلة «الوفاء للمقاومة»، وأكد أن الكتلة «لأت تجاوباً مع مبادرتها لتحقيق الانتخابات الرئاسية وبلا شروط من اي كتلة، على ان تعقد جلسة تشاورية لكل الكتل ليوم واحد في المجلس النيابي لطرح اسماء المرشحين وتأكيد توفير نصاب جلسة الانتخاب من 86 نائباً على الأقل، تليها جلسة او جلسات انتخابية، وليفزع من يفزع عندها من المرشحين المتفق عليهم او الذين تنتبأهم الكتل».

عبد العزيز الصمد لـ"الجمهورية": جوهر مبادرتنا عقد جلسة يحضرها 100 نائب ليوم واحد للتوافق على اسماء المرشحين والتعهد بتوفير نصاب جلسة الانتخاب

وأوضح الصمد «أن جوهر مبادرة التكتل يقوم على فتح المجلس النيابي وعقد جلسة للكتل النيابية في المجلس النيابي في حضور نحو 100 نائب ليوم واحد للتوافق على اسماء المرشحين وليترشح من يترشح، وللتعهد بتوفير نصاب جلسة الانتخاب على الأقل من 86 نائباً، وإذا حصل التوافق يتمّ تحديد موعد الجلسة الانتخابية».

ورداً على سؤال عما اذا كان هناك «إيعاز» او طلب خارجي من التكتل لكي يتحرك، قال الصمد: «نحن مجموعة مستقلة لا نتلقّى إيعازاً من احد ويعيننا البلد فقط. بدليل أن لا اسم مرشحاً لدينا حتى الآن، وسنرى نتائج اجتماع الكتل التي تملك كل مجموعة منها اسماً معيناً، وفي ضوء التشاور يمكن ان نختار اسماً».

وكان وفدان من كتكتل «الاعتدال» قد زارا السبت كلا من معراب وبيت «الكتائب» وبعد اللقا، قال جعجع: «الكتلة عرضت علينا مبادرة جدية للوصول إلى انتخاب رئيس ووافقت عليها. المبادرة هي لقاء نواب من كل الكتل في المجلس للمطالبة بجلسة انتخاب مفتوحة بدورات متتالية، ونشاور على الهامش في الموضوع الرئاسي».



البطريرك الراعي مرقسّا قداس الأحد في كنيسة الصرح البطريركي في بركي أمس

في الجلسة الأخيرة، ولو لم يعطل «الحزب» وحلفاؤه الجلسة بإطاحة النصاب، لكنا وصلنا إلى انتخاب رئيس الجمهورية». ولفت إلى «أن الفريق السيادي مستعد للبحث في خيار مرشح ثالث، شرط أن يكون شخصية جذية ومستقلة ويستطيع أن يكون رئيساً فعلياً وليس مجرد صورة، لكن «الحزب» لا يريد حتى هذا الخيار، المانعة ما زال يعطل الاستحقاق الرئاسي». وأكد جعجع للسفير البابوي أنّ الوزير السابق جهاد أزورع «تقدّم بوضوح على مرشح «الحزب»

حذر العاهل الأردني عبد الله الثاني أمس، خلال استقباله الرئيس الفلسطيني محمود عباس في عمان، من استمرار الحرب في قطاع غزة خلال شهر رمضان الذي يحل في آذار. غابرييل من خطورة «وقف الدعم الدولي لوكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (أونروا)، ومن خطورة الهجوم الإقليمي بشكل عام». وكان وزير الخارجية الأردنية، أيمن الصفدي، حذر من جانبه من خطورة مواصلة الحرب في غزة خلال رمضان. وقال الصفدي في مؤتمر صحافي مشترك مع نظيرته البلغارية التي تزور المملكة، إن شهر رمضان المبارك، الأمر الذي سيريد من خطر توسع الصراع». وأكد الملك «ضرورة بذل أقصى الجهود للتوصل لوقف فوري ودائم لإطلاق النار في غزة، وحماية المدنيين الأبرياء». وجدد «رفض الأردن أية محاولات للفصل بين الضفة الغربية وقطاع غزة، اللتين تشكلان امتداداً للدولة الفلسطينية الواحدة». ونقل البيان عن عباس تقديره لـ«مواقف الأردن الثابتة» في التأكيد على ضرورة وقف الحرب على غزة، وحماية المدنيين، ودعوة العالم أجمع لتحلل مسؤولياته تجاه حماية الشعب الفلسطيني». مشيداً بجهود الملك في «سبيل التخفيف عن الأهل في قطاع غزة جراء ما يتعرضون له من عدوان غاشم»، في إشارة إلى المساعدات الأردنية المرسلة إلى غزة.

في سبيل التخفيف عن الأهل في قطاع غزة جراء ما يتعرضون له من عدوان غاشم»، في إشارة إلى المساعدات الأردنية المرسلة إلى غزة. وأضاف أنّ «أكثر من أربعة شهور من القتل والدمار لم تنتج إلا المزيد من التوتر والمزيد من الصراع، وأن كل يوم يمضي مع استمرار هذه الحرب يزيد من خطر تفجر هذه الحرب ويزيد من ضحاياها». وأوضح الصفدي أنّ «ما يجري الآن هو جريمة بحق الإنسانية»، وطلب من أصدقائنا في المجتمع الدولي أن يكون هناك تحرك فوري لإنهاء هذه الحرب».

إيران

على صعيد آخر، دانت إيران أمس الضربات التي نفّذتها الولايات المتحدة وبريطانيا على اليمن ليلاً، قائلة إنها تسعىان إلى «تصعيد التوتر والأزمة» في المنطقة.



إهمال شؤون الناس لأنهم سبب وجوده في المسؤوليّة وغاية هذا الوجود». واعتبر عودة «أنّ عزز من في يدهم السلطة والقرار عن اتّخاذ المواقف الحكيمة أو القيام بما يصحّ في مصلحة البلد هو ما قادهم إلى الفشل وأبعدهم عن الشعب الذي يشعر أنّ الدولة أسلمت القيادة واستسلمت، وأن الجميع إليه درساً لكل مسؤول يتبوأ مركز قيادة» أنّ عليه الخروج من أناه وكبريائه، والعمل من أجل الخير العام بتواضع وتفانٍ ونزاهة، وعدم القرف ومل من مشكلاتنا».

إهمال شؤون الناس لأنهم سبب وجوده في المسؤوليّة وغاية هذا الوجود».

اعتبر عودة «أنّ عزز من في يدهم السلطة والقرار عن اتّخاذ المواقف الحكيمة أو القيام بما يصحّ في مصلحة البلد هو ما قادهم إلى الفشل وأبعدهم عن الشعب الذي يشعر أنّ الدولة أسلمت القيادة واستسلمت، وأن الجميع إليه درساً لكل مسؤول يتبوأ مركز قيادة» أنّ عليه الخروج من أناه ومصالحته، قد أصابه القرف ومل من مشكلاتنا».

ونفّذت القوات الأميركية والبريطانية مساء السبت ضربات جديدة ضدّ 18 هدفاً للحوثيين في اليمن، قائلة إنها تأتي رداً على الهجمات التي تشنها الجماعة المدعومة من إيران على سفن في البحر الأحمر.

وقال المتحدث باسم الخارجية الإيرانية ناصر كنعاني «بارتكاب مثل هذه الاعتداءات، ترغب الولايات المتحدة وبريطانيا في تصعيد التوتر والأزمة في المنطقة، وتوسيع نطاق الحرب وعدم الاستقرار»، وفق ما نقلت عنه وكالة الجمهورية الإسلامية للأنباء (ارنا) بالعربية.

إيران: الضربات الأميركية- البريطانية في اليمن "تصعد التوتر والأزمة"

وأضاف كنعاني: «من المؤكّد أنّ هذا النوع من العمليات العسكرية التعسفية والعدوانية لن يحقق شيئاً لهذه الدول المعتدية». كما ندد المتحدث بواشنطن ولندن لفشلها في «اتخاذ إجراءات فعالة وفورية» لوقف الحملة العسكرية الإسرائيلية الدامية في غزة.

ويقول الحوثيون إنّ هجماتهم على سفن في البحر الأحمر تأتي دعماً للفلسطينيين في قطاع غزة الذي دمرته الحرب.

فترة يقوم فيها بهذه المهفات، وكأنّها مرحلة تمهيدية تؤدي في نهايتها الى القيام بما يقول به وضعه القانوني السليم.

مواجهات جنوباً

على صعيد جبهة الجنوب، وبعد ليل ساخن بغارات وقصف مدفعي إسرائيلي تدميري للقرى الحدودية، ولا سيما منها بيت ليف وبليدا، وعيتا الشعب وبارون ومارون الراس، استمر التصعيد امس، وشجّل صباحاً، قصف مدفعي استهدف تلة «شواط» في بلدة عيتا الشعب وشرقي بلدة مركبا، ومنطقة شميس في أطراف كفرشوبا، ترافق مع رشقات رشاشة غزيرة من مستعمرة المطة في اتجاه بلدة كفركلّا. وشجّل عند الاولى بعد الظهر قصف مدفعي على أطراف كفرحمام وراشيا الفخار وكفرشوبا، وعلى وادي الدلافة، وطاول بلدة حوّا.

مصادر قانونية لـ"الجمهورية": بعبور 23 شباط الجاري انتهت مهلة الأيام الـ 15 للطعن بتعيين عودة رئيساً لأركان الجيش

وأغار الطيران الحربي الاسرائيلي قرابة الثانية بعد الظهر مرتين على بلدة بليدا، ما أدّى إلى سقوط شهيد وعدد من الجرحى. ورداً على الاعتداءات الاسرائيلية على القرى والمنازل المدنية وخصوصاً بلدتي عيتا الشعب وبرعشيت، استهدف مقاتلو «المقاومة الإسلامية» مساء يوم السبت ثكنة زرعيت بصاروخ «بركان» وأصابوها إصابة مباشرة. ومقر قيادة «كتيبة بيت هال، التابع للواء الإقليمي الشرقي 769 بصواريخ الكاتوبوشا.

واستهدفت المقاومة قبل ظهر امس «تجمعاً لجندو العدو في محيط ثكنة راميح بالأسلحة الصاروخية وحققوا فيه إصابة مباشرة». كذلك استهدفت ثكنة زردين في مزارع شعا اللبنانية المحتلة بصاروخ «فلق 1» ومرابض مدفعية العدو وانتشار جنوده جنوب مستعمرة كريات شمونة بالأسلحة الصاروخية والمدفعية.

ويضمّ الجبل قاعدة «ميرون» الجوية، التي تنفّذ مهمّات كل العمليات الجوية وتنظيمها وتنسيقها وإدارتها في اتجاه سوريا ولبنان وتركيا وقبرص والقسم الشمالي من الحوض الشرقي للبحر الأبيض المتوسط. وقد سبق للمقاومة ان قصفتها في الأونة الاخيرة بعشرات الصواريخ والحقت بها أضراراً كبيرة بحيث تعطل عملها وهذه المحطة التجسسية مسؤولة عن مراقبة الحركة الجوية من شمال إسرائيل حتى الوسط، وتُعرف بأنّها إحدى عيني إسرائيل التي تترى كل شيء، وتقع العين الأخرى في النقب جنوب فلسطين المحتلة.

وبدأت الحملة العسكرية الإسرائيلية في غزة في أعقاب الهجوم غير المسبوق الذي شنته حركة «حماس» الفلسطينية على جنوب إسرائيل في 7 تشرين الأول.

وتدعم إيران «حماس»، لكنها نفت أي دور لها في الهجوم.

وبتنامي الغضب في كلّ أنحاء الشرق الأوسط على خلفية الحملة الإسرائيلية في غزة، ما أدّى إلى هجمات طالت خصوصاً المصالح الإسرائيلية والأميركيّة نفّذتها فصائل مسلّحة مدعومة من إيران في لبنان والعراق وسوريا واليمن.

وقبض ضربات السبت، قال وزير الدفاع الأميركي لويد أوستن في بيان، إنّ «الولايات المتحدة لن تتردد في اتخاذ إجراءات، حسب الحاجة للدفاع عن الأرواح وعن التدفق الحر للتجارة في أحد أهمّ الممرّات المائيّة في العالم».

لكن المتحدث العسكري باسم الحوثيين يحيى سريع قال في بيان: «مستمرون في تنفيذ واجبنا الديني والأخلاقي والإنساني تجاه الشعب الفلسطيني»، مضيفاً أنّ «عملياتنا لن تتوقف إلا بتوقف العدوان ورفع الحصار عن الشعب الفلسطيني في قطاع غزة».

وكانت الجمهورية الإسلامية قد قالت في وقت سابق إنّها ترى «واجباً» في دعم «فصائل المقاومة» في المنطقة، لكنها تصرّ على أنّ الأخيرة «مستقلة» في قراراتها.

محااولات لحوار وانتخاب رئيس تحت جناح الهدنة المنتظرة

واعلنت وسائل إعلام إسرائيلية عن أضرار في ممتلكات ومعدات زراعية عقب سقوط صواريخ جنوب كريات شمونة، فيما دعا رئيس بلدية المستوطنة المستوطنين إلى مغادرة المدينة فوراً نتيجة كثافة الصواريخ.

واعلنت المقاومة لاحقاً في بيان، أنّها ردت على الاعتداءات الإسرائيلية على القرى والمنازل، خصوصاً في بلدة بليدا، بقصف مبنى يتوضع فيه جنود العدو الإسرائيلي في مستعمرة المنارة، وممنيين آخرين يتوضع فيهما الجنود في مستعمرة المالكية بالأسلحة.

واعلنت «المقاومة الاسلامية» أنّ مقاتليها استهدفوا عند الثانية بعد ظهر امس «مرابض مدفعية العدو وانتشار جنوده جنوب كريات شمونة بالأسلحة الصاروخية والمدفعية».

وذكرت معلومات أمينة أنّ صافرات الانذار أطلقت في مستوطنات جديدة للمرة الأولى جراء صواريخ المقاومة. فيما ذكرت قناة «سكاى نيوز» أنّ الدفاعات الإسرائيلية اعترضت مسيرة لحزب الله في الجليل الأعلى.

ونعت «المقاومة الإسلامية» امس ثلاثة شهداء، اثنان منهما من منطقة البقاع هما أحمد محمد العفي من بلدة بريताल، وحسين علي الديراني من بلدة قصربنا. والثالث من بلدة حدatha في الجنوب هو على كريم ناصر.

في الداخل الاسرائيلي، نشرت صحيفة «يديעות أchronوت» العبرية امس، أنّه «بسبب الخوف من «حزب الله»، وفي حال استمرت المعركة، تُفكّر قيادة الجبهة الداخلية في الجيش الإسرائيلي في إلغاء أو نشر القيود على التجمع السنوي الديني في جبل «ميرون» أو جبل الجروق، وهو أعلى جبل في صف، والذي يحضره عشرات الآلاف والذي سيُقام بعد 3 أشهر».

قمة فرنسية - قطرية غداً سينضم إليها قادة جيوش فرنسا وقطر ولبنان للبحث في سلة من المساعدات العسكرية التقنية والمادية للجيش اللبناني

ويضمّ الجبل قاعدة «ميرون» الجوية، التي تنفّذ مهمّات كل العمليات الجوية وتنظيمها وتنسيقها وإدارتها في اتجاه سوريا ولبنان وتركيا وقبرص والقسم الشمالي من الحوض الشرقي للبحر الأبيض المتوسط. وقد سبق للمقاومة ان قصفتها في الأونة الاخيرة بعشرات الصواريخ والحقت بها أضراراً كبيرة بحيث تعطل عملها وهذه المحطة التجسسية مسؤولة عن مراقبة الحركة الجوية من شمال إسرائيل حتى الوسط، وتُعرف بأنّها إحدى عيني إسرائيل التي تترى كل شيء، وتقع العين الأخرى في النقب جنوب فلسطين المحتلة.

بايدن وماكرون

في غضون ذلك، وفيما جدد الرئيسان الفرنسي ايمانويل ماكرون والأميركي جو بايدن التأكيد في اتصال بينهما «تصميمهما المشترك على تجنب توسع رقعة النزاع إقليمياً خصوصاً في لبنان»، توالت المواقف الإسرائيلية حول التهديدات للبنان.

فاشار وزير الدفاع الإسرائيلي يوآف غالانت أمس الاحد، الى أنّه «سنزيد النار بالشمال في حال التوصل إلى اتفاق هدنة مؤقتة في غزة». وأضاف: «سنواصل القتال في الشمال حتى الانسحاب الكامل لحزب الله وعودة السكان إلى منازلهم».

وفي جولاته على الجبهة الشمالية على الحدود مع لبنان قال عضو المجلس الوزاري الحربي بيني غانتس «أنّ الحرب الدائرة في الجبهة الشمالية لن تنتهي حتى عودة السكان الإسرائيليين قرب الحدود اللبنانية إلى بيوتهم». وأضاف في تصريح عبر وسائل التواصل الاجتماعي «أنا نعمل عسكريا وسياسيا، لقد تمّ بالفعل طرد «حزب الله» من الحدود. ونحن نستعد اليوم الذي سنسترد فيه الأمر عندما نحتاج إلى توسيع أنشطتنا».

عبد الله الثاني وعباس خلال لقائهما في عمان (أ ف ب)

مخطّط وضع اليد على السوق المالي



أنطوان فرج

منذ خظة "لazar"، في عهد حكومة حسان دياب، هناك محاولات لإجراء تغيير جذري في السوق المالي، من خلال التمهيد لتأسيس مصارف جديدة يمكن ان تحل مكان المصارف القائمة. فهل مثل هذا المخطّط قابل للحياة؟ ومن يقف وراءه؟ في المواراة، يحلو للبعض التلويح باستقدام مصارف أجنبية للعمل في السوق المحلي، فهل هذا الامر وارد ويمكن تنفيذه؟

من خلال تجربة لبنان مع المصارف الأجنبية، نلاحظ أنّ البلد مرّ بتجربتين في هذا المجال. التجربة الاولى حصلت قبل العام 1975، عندما قدّمت مصارف عالمية الى السوق اللبناني وعملت فيه بنشاط وديناميكية. ونجحت هذه المصارف في السيطرة على السوق المحلي. لكن طموحات المصارف الأجنبية تخطت الحدود اللبنانية، إذ أنّ بيروت كانت بمثابة منصّة للولوج الى السوق الاقليمي، وتحديدًا أسواق دول البترو- دولار. وشكل لبنان في تلك الحقبة جسر عبور الى أسواق الخليج، كما شكل خزاناً مهماً للعملة الصعبة الناتجة من ثروات النفط الخليجية.

هذه التجربة انتهت عملياً مع بداية الحرب في العام 1975، حين انسحبت المصارف الأجنبية من السوق اللبناني. ولا شك في أنّ خروج المصارف الأجنبية، وعلى رغم سلبياته، إلا أنّه ساهم في إعطاء فرصة ذهبية لكي تتمكّن المصارف اللبنانية من السيطرة على السوق المحلي. وهكذا نمت هذه المصارف بسرعة قياسية غير مسبوقة. بعد اتفاق الطائف، وعقب وصول الرئيس الشهيد رفيق الحريري الى السلطة، بدأت التجربة الثانية لتواجد المصارف العالمية في لبنان. وفي مطلع الألفية الثانية توافدت مصارف مرموقة الى بيروت. ولكن التجربة هذه المرّة كانت مختلفة بعض الشيء عن التجربة الاولى، ذلك أنّ المصارف اللبنانية رسّخت وجودها اكثر.



مصارف أجنبية منسحبة

ولم يكن سهلاً ان تسيطر المصارف الاجنبية على السوق كما فعلت في التجربة الاولى. وما أعطى المصارف المحلية افضلية اضافية، أنّها كانت منفتحة على شراء سندات الخزينة اللبنانية، بما منحها هامشاً استثنائياً في دفع فوائد مرتفعة لم تنجح المصارف الأجنبية في مجاراتها. ومع ذلك، نجحت المصارف الاجنبية في اقتناص حصّة في السوق، خصوصاً في ضوء النمو الاقتصادي الاستثنائي الذي جرى تسجيله بين 2007 و2010. إذ وصل النمو عام 2007 الى 8.4%، و8.6% عام 2008، و9% عام 2009، و7% عام 2010، قبل أن يتراجع الى 1.5% عام 2011، ثم 1.55% عام 2012، و2% عام 2013. بالإضافة إلى عامل النمو، ورغم أنّ بيروت

فقدت دورها كمثّصة إقليمية لدول الخليج، إلا أنّها اصبحت ممراً سريعاً الى السوق السوري، الذي كان في مرحلة انفتاح ونمو بين العام 2000 حتى 2010. وهذا الامر ساهم في صمود المصارف الاجنبية مرحلياً، قبل ان تستشعر المخاطر الناجمة عن ثلاث حقائق: أولاً- انحراف الوضع السوري نحو الحرب الداخلية. ثانياً- بدء ظهور ازمة تراجع في الاقتصاد اللبناني، وازمة ثقة أدّت الى خفض تصنيفه الائتماني الى B- الامر الذي صار يحتمّ على المصارف الاجنبية حجز مؤونات اضافية لتغطية مخاطر التصنيف، بما يعني خفض إمكانيات تحقيق ارباح.

ثالثاً- توقعات متشائمة في شأن التطورات التي قد يشهدها الوضع اللبناني ربطاً بالوضع السوري، وبنمو سيطرة «حزب الله» على المشهد الداخلي.

هكذا انتهت التجربة الثانية لتواجد المصارف العالمية في لبنان. ولم يبق في السوق المحلي سوى 5 مؤسسات مصرفية غير لبنانية، واحدة منها فقط ذات هوية عربية. ولكن حجمها يسمح بتصنيفها ضمن المصارف الكبيرة اقليمياً، في حين أنّ المصارف الاربعة الاخرى، اكثر تواضعاً في حجمها وانتشارها. والمفارقة أنّ هذه المصارف، لم تنج من أزمة الانهيار، وهي تعاني ما تعانيه المصارف اللبنانية، لجهة شح السيولة، بسبب ما فقدته من اموال احتياطية في مصرف لبنان، وبسبب القروض التي منحتها في السوق المحلي وجرت إعادتها باللولار او باليرة.

من يستخدم ورقة استقدام
مصارف أجنبية يكذب
أو لا يعرف

من خلال هاتين التجربتين، يمكن التأكيد أنّ عودة المصارف الاجنبية الى لبنان غير متاحة حالياً، ومن يستخدم هذه الورقة، يكذب او لا يعرف. لكن ذلك لا ينفي امكانية وجود مخطّطات مشبوهة تهدف الى السيطرة على السوق المالي من خلال تصفية القطاع المصرفي برمته، والتعاون مع دول عربية تبحث عن دور لها في لبنان، وقد تستخدم السوق المالي، لهذه الغاية. ومن البديهي، أنّ مخطّطاً من هذا النوع، سيورّخ الرخص المصرفية على أساس محاصصة طائفية ضمن التوازنات السياسية القائمة حالياً. وسيؤدي ذلك حتماً الى حصول الفريق الأقوى على حصّة الاسد.

طبعاً، ليس من السهل النجاح في تنفيذ مخطّط من هذا النوع، لكنه مخطط موجود، على الاقل في عقول البعض، وهذا ما يفسّر ربما لماذا تستند كل خطط الإنقاذ الى روحية الإلغاء بدلاً من التعافي.

استشهاد عنصرين لـ "حزب الله" بغارة إسرائيلية عند الحدود السورية - اللبنانية

استشهد أمس عنصران من "حزب الله"، جراء استهداف شاحنة بصاروخ من طائرة إسرائيلية عند الحدود السورية - اللبنانية. وقال "المرصد السوري لحقوق الإنسان"، إنّ طائرة إسرائيلية استهدفت بصاروخ سيارة شاحنة عند الحدود المتداخلة بين ريفي دمشق وحمص، قرب الحدود السورية - اللبنانية، ما أدى إلى احتراق السيارة ومقتل شخصين على الأقل.

نعى «حزب الله» اثنين من عناصره، وهما أحمد محمد العفّي مواليد عام 1980 من بلدة بريّتال، وحسين علي الديراني مواليد عام 1986 من بلدة قصرنيا، كما نعى أيضاً علي كريم ناصر «فداء» مواليد عام 1989 من بلدة حداد في جنوب لبنان، والذي استشهد بغارات اسرائيلية على بلدة بليدا.

وفي السياق، تواصل التصعيد في الجنوب بين «حزب الله» وإسرائيل. وأعلن الحزب صباح أمس استهدافه بالأسلحة الصاروخية تجمعاً لجنود اسرائيليين في محيط ثكنة راميم. وأصدر الحزب البيان الآتي: «دعماً لشعبنا الفلسطيني الصامد في قطاع غزة، وإسناداً لمقاومته الباسلة والشريفة، استهدف مجاهدو المقاومة الإسلامية عند الساعة (10:05) من

صباح يوم الأحد 2024-02-25 تجمعاً لجنود العدو في محيط ثكنة راميم بالأسلحة الصاروخية، وحققوا فيه إصابة مباشرة». وأشار الحزب في بيان آخر إلى «استهداف المجاهدين عند الساعة 11:15 من قبل ظهر الأحد ثكنة زبددين في مزارع شبعاء اللبنانية المحتلة، بصاروخي فلق 1 وحققوا فيها إصابة مباشرة».

وأعلن «حزب الله» استهداف مرابض مدفعية العدو وانتشار جنوده جنوب كريات شمونة بالأسلحة الصاروخية والمدفعية. ونقلت صحيفة «معاريف» عن رئيس بلدية كريات شمونة قوله: «أدعو من بقي في المدينة إلى مغادرتها لأنّ نشاط حزب الله متسارع». فيما نقلت هيئة البث الإسرائيلية عن مصدر نفياً للتقارير التي تحدثت بشأن تجميد أموس هوكشتاين الاتصالات للتوصل لحل دبلوماسي في الشمال.

الرّد على الرسالة الفرنسية

من جهته، أكد وزير الخارجية عبدالله بو حبيب، أنّ «لبنان لا يزال يبحث في الرّد الأنسب على الورقة الفرنسية لإيجاد حل للوضع في الجنوب، والتي تنص على ثلاث مراحل لتنفيذ القرار الدولي 1701 وتثبيت الاستقرار في جنوب لبنان بعد وقف لاطلاق النار». وأمل في حديث إذاعي، أن «يتمّ إنجاز

الرّد هذا الأسبوع، متحدثاً عن سلسلة زيارات فرنسية إلى إسرائيل في هذا الإطار، من دون أن يتبلّغ لبنان أية موافقة إسرائيلية حتى الآن».

وشدّد على أنّ «الأهم لدى لبنان هو وقف الاحتكاكات القائمة»، وأضاف: «نحن لا نريد أنصاف حلول تتلاشى بغضون أشهر، ونتطرّق إلى كل المسائل، من مزارع شبعاء وتلال كفرشوبا، والغجر، وصولاً إلى تحديد مسألة الخط الأزرق، الذي هو بالنسبة إلينا خط تراجع، فيما تعتبره إسرائيل خطأ حدودياً».

ورداً على المذكرة السورية المعارضة على أبراج المراقبة البريطانية، ربط بو حبيب توقيت هذه المذكرة بالعرض البريطاني بزيادة أبراج مراقبة في الجنوب. ولكن هذا الأمر لم يتمّ الرّد عليه لا من قبل الجانب اللبناني ولا الإسرائيلي، مؤكّداً أنّ «لبنان لا يقبل بأن تشكّل هذه الأبراج أي أمر عدائي تجاه سوريا. والهدف الأول منها هو مراقبة الحدود ووقف عمليات التسلل والتهريب».

وأوضح أنّ «وزارة الخارجية تنتظر رّد الجيش اللبناني على المذكرة السورية لصياغة جوابها»، منوّهاً بأنّ «التشاور حول هذه المسائل الكبرى يتمّ على أعلى المستويات داخلياً، من أجل الخروج بالحلول الأنسب التي تضمن استقرار لبنان».



صورة متداولة للشاحنة المستهدفة من الطائرة الإسرائيلية

الراعي: تأخير انتخاب الرئيس أدّى الى فوضى والسقف سينهار على الجميع



"اننا نحمل المعنيين مسؤولية التقاعس ونطالبهم بإعادة فتح الدوائر العقارية في جبل لبنان"

استنكر البطريرك الماروني مار بشارة بطرس الراعي التشويشات في مضمون الدستور وتطبيقه وفي العيش المشترك والتشويشات في ميزة الوحدة في التنوّع، محذراً من أن لبنان أخذ في الإنهيار، وأنّ السقف ينذر بسقوطه على رؤوس الجميع.

واعتبر الراعي في عظة الأحد، أنّ التعمّد في إطالة عمر الفراغ الرئاسي كشف نوايا المعطلين المستفيدين منه، لافتاً الى أنّه «بتنا نشهد انهياراً شبه كامل في مؤسسات الدولة واداراتها، وفوضى عامة سمحت للعديد من المسؤولين بالتمادي والاستئثار بالسلطة الى حدّ التسلط والتجبر والاستنسابية، ضاربين عرض الحائط بالميثاق الوطني وبنموذجية لبنان القائمة على التنوع في الوحدة والعيش الواحد، فأطاحوا بالأصول والأصالة اللبنانية». وشدّد على أنّ «الاستمرار في هذا النهج المنحرف يهدّد بشكل خطير الوحدة الوطنية التي نحن بأمس الحاجة اليها اليوم، وسلامة المجتمع اللبناني، وأنّه يسيء الى كرامة الشعب المتروك بدون رأس لدولته». ورأى الراعي أنّ «التمنّع والتباطؤ في انتخاب رئيس للجمهورية يشكّلان مخالفة فاضحة للدستور ويحفّلان المتسببين به مسؤولية

التفكك الحاصل والانهار المستمر». وفي قضية الدوائر العقارية في جبل لبنان المقفلة منذ نحو عام ونصف، قال الراعي: «التأخير في اتخاذ الخطوات العملية والجديّة لإعادة العمل الى طبيعته يُنذر بما هو خطير ومرفوض، وسط الكلام عن بيوعات وتجاوزات حاصلة تحت جنح الظلام، فضلاً عن الخسائر الناجمة عن هذا التعطيل التي تطل خزينة الدولة وأكثر من 63 مهنة وقطاع». وأضاف: «اننا نحمل المعنيين بهذا الشأن مسؤولية هذا التقاعس، ونطالبهم بإعادة فتح الدوائر العقارية في جبل لبنان من أجل تأمين مصالح المواطنين وعودة هذا الشريان الحيوي الى طبيعته».

وطالب الراعي القوى السياسية بتحمّل مسؤولياتها الوطنية وإقرار الإصلاحات الجمركية اللازمة، والحوّل دون الشغور في الملاك المحدود للضابطة الجمركية، والمباشرة بملئه عبر مباراة تراعى من خلالها الكفاءة والمناصفة. واعتبر أنّ «كل هذه المواضيع وغيرها من الإصلاح والمال والاقتصاد والإدارة تحتاج الى انتخاب فوري لرئيس للجمهورية، يتولّى قطع الطريق على أي معادلات داخلية وخارجية وتسويات قد تأتي على حساب لبنان وسيادته ومصلحة شعبه».

رحيل الأوامم

جونى منير

التي حثّمت عليّ ترك بيتي والانتقال قسراً الى الساحل. وأذكر جيداً كيف أنّه كان يساعدني بتزفّع وأخلاق عالية في قراءة وتحليل ما خلف الأحداث وتعزيز الثقة بالنفس.

وبينا صداقة دامت لمرحلة ما بعد الحرب، قبل أن تفرض ظروف العمل والحياة الابتعاد عن التواصل الدائم. وأكثر ما أوجعني كان عندما علمت منذ فترة بسيطة من صديقي ابراهيم جبيلي، والذي هاجر الى كندا، أنّ جورج عبد المسيح تدخّل لديه في العام 1995 لكي أعاود عملي في الصحافة. يومها كنت أمرّ بظروف سياسيّة صعبة، لدرجة أنني فكرت بيني وبين نفسي في ترك المجال الصحفي. ولأنّه كان صاحب أخلاق نبيلة، لم يخبرني بما فعل، ولم أعرف بذلك سوى منذ بضعة أشهر. قد تكون الحياة غير منصفة في كثير من الأحيان، لكن الذكرى الطيبة تبقى أقوى من ظلمة الغياب.

كان موجعاً لا بل مؤلماً خبر رحيلك. وعادت بي الذكريات الى بداياتي في عالم الصحافة. يومها كنت قد انتقلت تحت وطأة الظروف من رحلة الى «المنطقة الشرقية»، وتابعت مزاولة شغفي في عالم المتاعب. كان جورج عبد المسيح قد جرى تعيينه حديثاً رئيساً للدائرة الإعلامية في «القوات اللبنانية» بعدما نجح سمير جعجع في إحكام قبضته على المنطقة إثر الانتفاضة التي نفّذها. كنت ما أزال مبتدئاً، وكنت أعمل في إذاعة «صوت لبنان» وفي مجلة «النهار العربي والدولي». وكان جورج عبد المسيح مقصدي دائماً، مرّة بسبب موقعه والمعلومات التي أحتاجها، ومرّة ثانية بسبب مرونته وخبرته وأخلاقه السامية. رغم أنّه لم يكاشفني يوماً، لكنني شعرت برعاية خاصة لي قد تكون ناتجة من تقديره للظروف الصعبة

عودة: لو تواضع الحكّام هل كنّا وصلنا إلى تحلّل السلطة؟

أخرى الشروط التعجيزيّة، عوض أن يلتفّ الجميع حول مصلحة بلدهم كما تفعل سائر البلدان، ويجتروا الحلول المناسبة لإخراج لبنان من مأزقه، وإبعاد السياسة عن القضاء ليعمّ العدل، وإصلاح الوضع المالي والإقتصادي، والحفاظ على الأمن داخل الحدود، وعلى حياة المواطنين كي لا يموتوا وأطفالهم، كما عليهم عدم الإستهتار بواجبهم كما شهدنا عند التصويت على بنود الموازنة وبعضهم كان يجهل مضمونها». وأشار عوده، خلال خدمة القداس الإلهي في كاتدرائية القديس جاورجيوس في بيروت أمس، أنّه «من خلال ذكاء الحكّام ونزاهتهم ينهضان بالبلد ويضعانه في مصاف الدول الناجحة. أنظروا حولنا. بعض الدول التي تشارك الآن في تقرير شؤوننا كانت تحلم أن تصبح مثلنا في أيام ازدهار بلدنا، فإذا بها تتفوّق علينا بفضل حكّام رؤيويين ونظيفي الكف، رفعوها الى أعلى المصاف».

رأى متروبوليت بيروت وتوابعها المطران الياس عودة، أنّه «لو تواضع من توالوا على الحكم، ولو عملوا من أجل مصلحة لبنان هل كنّا وصلنا إلى هذا التحلّل في السلطة؟ ليكن ما وصلنا إليه درساً لكلّ مسؤول يتبوأ مركز قياديّ أنّ عليه الخروج من أناه وكبريائه، والعمل من أجل الخير العامّ بتواضع وتفانٍ ونزاهة، وعدم إهمال شؤون الناس لأنّهم سبب وجوده في المسؤولية وغاية هذا الوجود». معتبراً أنّ «عجز من في يدهم السلطة والقرار عن اتخاذ المواقف الحكيمة، أو القيام بما يصبّ في مصلحة البلد، هو ما قادهم إلى الفشل وأبعدهم عن الشعب الذي يشعر أنّ الدولة أسلمت القيادة واستسلمت، وأنّ الجميع ينتظر الخارج فيما الخارج، إلى كونه منشغلاً بقضاياهم ويعمل من أجل مصلحتهم، قد أصابه القرف ومّل من مشاكلنا، ومن تعنّت البعض والتمسك بمصالحهم، وانحراف البعض الآخر وتخطّي الدستور، ووضع أطراف

جعجع مستقبلاً السفير البابوي: الحل في تطبيق الـ ١٧٠١

أنّ «الفريق السيادي مستعد للبحث في خيار مرشح ثالث، شرط أن يكون شخصية جديّة ومستقلة ويستطيع أن يكون رئيساً فعلياً وليس مجرد صورة، لكن «حزب الله» لا يريد حتى هذا الخيار، وما زال متمسكاً بمرشحه، ما يعني أنّه يصرّ على التعطيل إلا اذا كان رئيس الجمهورية المقبل من صلب خطه، وهو ما لا يمكن التسليم به». وخلال اللقاء، قدّم السفير البابوي لرئيس حزب «القوات» هدية هي عبارة عن ميدالية خاصة بالرحمة الإلهية أصدرها البابا فرنسيس وتحمل شعار الكرسي الرسولي.

حرب غزّة». موضحاً أنّ «الحل يكمن في تطبيق القرار 1701 وانسحاب «حزب الله» من المنطقة الحدودية، ليتسلّم الجيش اللبناني بالتعاون مع القوة الدولية، أمنها وحمايتها بالكامل، كونه القوة الشرعية الوحيدة التي تمثل الدولة اللبنانية». وأشار إلى أنّ «محور الممانعة ما زال يعطل الاستحقاق الرئاسي». وأكد جعجع للسفير البابوي أنّ «أعور تقدّم بوضوح على مرشح «حزب الله» في الجلسة الأخيرة، ولو لم يعطّل «حزب الله» وحلفاؤه الجلسة بإطاحة النصاب، لكننا وصلنا إلى انتخاب رئيس الجمهورية»، لافتاً الى

استقبل رئيس حزب «القوات اللبنانية» سمير جعجع في المقر العام في معراب أمس، السفير البابوي في لبنان المونسنيور باولو بورجيا بحضور رئيس جهاز العلاقات الخارجية الوزير السابق ريشار قيومجيان ورئيس مكتب التواصل مع المرجعيات الروحية أنطوان مراد. تناول اللقاء الأوضاع العامة في لبنان والمنطقة، وكان تأكيداً على أهمية حل الدولتين لوقف الصراع بين إسرائيل والفلسطينيين.

جعجع

ولفت جعجع إلى «محاذير توريط لبنان في

فاعليات وحوادث

توقيف لبنانيّين في قبرص!

أمرت محكمة في قبرص، أوّل من أمس السبت، ببقاء رجليّن رهن الاحتجاز لدى الشرطة لمدة 6 أيام للاشتباه في قيامهما بتهريب البشر. وتمّ تعريف الرجلين بأنّهما قائدا قاربين كانا يحملان 146 لاجئاً سورياً ومهاجراً لبنانياً واحداً إلى الدولة الجزيرة الواقعة شرق البحر المتوسط. وقالت الشرطة إنّ «المشتبه فيهما مواطنان لبنانيان عمرهما 19 و21 عاماً». وبحسب الشرطة، فقد أفاد «اللاجئون أثناء الاستجواب أنّهم غادروا مدينة طرابلس يوم الخميس 22 شباط، ودفع كل منهم 2500 دولار مقابل مكان على متن القاربين». ورصدت الشرطة القاربين بعد ظهر السبت قبالة كيب غريكو في الطرف الجنوبي الشرقي للجزيرة، وتمّ اصطحاب جميع المهاجرين إلى الشاطئ ونقلهم بعد ذلك إلى مركز استقبال المهاجرين خارج العاصمة نيقوسيا.

قانون إسترجاع الودائع أو تشريع "الهيركات"؟



استكمال عملية النهب

د. فؤاد زمكحل*



أُنجزت حكومة تصريف الأعمال مسودة مشروع قانون لُقّب بـ "إسترجاع الودائع ومعالجة أوضاع المصارف"، فهل هناك نية حقيقية للإسترداد أو هناك نية مبطنة لتشريع هذا الهيركات، وطى هذه الصفحة كما لو لم يحصل شيء من دون مسؤول ولا مسؤولية؟

بعد نحو 4 سنوات ونصف السنة من أكبر أزمة إقتصادية، إجتماعية، مالية ونقدية، لا بل من أكبر عملية نهب في تاريخ العالم، إقترحت الحكومة اللبنانية مشروع قانون، كان منتظراً من اللبنانيين والمودعين، منذ أكثر من 4 سنوات.

بدءً، يقسم هذا القانون المقترح. الأموال المجددة إلى شقين أساسيين: الأموال المؤهلة، والأموال غير المؤهلة. فالأموال المؤهلة تشمل الودائع ما قبل تشرين الأول 2019، فيما تضمّ الأموال غير المؤهلة الودائع ما بعد هذا التاريخ. بالنسبة إلى الأموال المؤهلة، ستُحسم منها كل السحوبات التي حصلت وفق التعميم 158، والذي سمح بسحب نحو 400 أو 300 دولار شهرياً، ومن ثم الإستفادة من تعميم 151 الذي سيسمح بسحب 150 دولاراً.

إستكمال أكبر عملية نهب في العالم، وتشريع الهيركات بعد 4 سنوات من هيركات مبطن

من جهة أخرى، فضل المشروع المقترح الودائع دون الـ 100 ألف دولار، ولقبها بالودائع المحمية، والتي تزيد عن الـ 100 ألف دولار. بالنسبة إلى الودائع المحمية، تقترح الحكومة خطة زمنية، لإسترجاعها لمدة تتراوح بين 10-15 سنة، بدفعات شهرية تبدأ من 300 دولار، من ثم ترتفع إلى 800 دولار. أما الودائع منها غير المؤهلة، فسيدفع عنها 200 دولار صعوداً إلى الـ 400 دولار. أما طريقة تمويل هذا المشروع، فسيتحمل كلفته المصرف المركزي بنسبة 50%، و50%

المسودة لا تذكر أبداً ودائع السياسيين أو ما يُسمّى بالـ PEP - politically exposed person (الأشخاص المكشوفون على السياسة).

في المحصلة، ما نشهده اليوم، هو إستكمال أكبر عملية نهب في العالم، وتشريع الهيركات بعد 4 سنوات من «الهيركات المبطن». فهذا المشروع الكارثي يريد العفو عمّا مضى، كأنه لم يحصل شيء، ويعد بإسترجاع الودائع الصغيرة خلال مدة تتراوح بين 10-15 سنة، وندرك تماماً أنّ القيمة الشرائية وقيمة الأموال تتبخر يوماً بعد يوم، في ظلّ التضخم المفرط الذي يواجهه العالم. أما هذه الدولة نفسها، التي خسرت ثقة أبنائها والمجتمع الدولي، وحتى الثقة بنفسها، فتعد ببناء صندوق إئتماني وإسترداد بعض الأسهم، لكنها نسيت أو تناست بأنّ أي سهم تُصدره هذه العصابة لا قيمة له، لا على المدى القصير، ولا المتوسط ولا البعيد. ما نشهده اليوم هو إستكمال ليس فقط لعملية النهب، لكن عملية طعن، وجريمة تاريخية ضدّ الشعب والمودعين.

* رئيس الإتحاد الدولي لرجال وسيدات الأعمال اللبنانيين MIDEL
عميد كلية إدارة الأعمال في جامعة القديس يوسف USJ

على عاتق المصارف التجارية. أما الدولة اللبنانية فتعسل يديها نهائياً من هذه الخسائر، وترفع عنها كل مسؤولية أو نية للمشاركة في الخسائر أو إسترداد سنت واحد. أما بالنسبة إلى الودائع المؤهلة التي تفوق الـ 100 ألف دولار، فسُتُحسم منها الفوائد منذ العام 2019، ويسدّد جزء إختياري بالليرة اللبنانية بقيمة 20% من سعر الصرف، وتحوّل بقية الودائع إلى أسهم بمعادلة 5 دولارات تساوي دولاراً. أما بالنسبة إلى الودائع غير المؤهلة، فستكون النسبة 10 دولارات مقابل دولار.

وسيؤشس صندوق إئتماني يلُقب بـ «إسترداد الودائع» بشروط معينة، تتمّ تغذيته من أموال إيرادات الدولة بشروط قاسية. وتحوّل الودائع إلى سندات مالية مصنّفة A، على المدى الطويل، على أن يُسدّد مصرف لبنان قيمة هذه السندات مناصفة مع المصارف. إضافة إلى هذه الشروط، سيطلب من كل مودع تفوق وديعته الـ 500 ألف دولار، تثبيت شريعته، أكان مصدرها الداخل أو الخارج، ولا سيما الإفصاحات الضريبية الخاصة بها. أما عن المودعين من موظفي القطاع العام، فسيدقق بالحسابات التي تفوق الـ 300 ألف دولار لإثبات مشروعيتها. والمضحك المبكي، أنّ هذه

محطة

اتصالات لحلحلة أزمة رواتب القطاع العام

أجرى رئيس حكومة تصريف الأعمال نجيب ميقاتي سلسلة من الاتصالات والمشاورات تمهيداً للجلسة التي يُنتظر أن تُعقد منتصف الأسبوع الجاري، لبحث ملف التقديرات الاجتماعية للقطاع العام والمتقاعدين، وعرض مشروع قانون هيكلة المصارف وإعادة تنظيمها. وتقول مصادر وزارية متابعه، إنّ «هناك بحثاً جدياً في اعطاء المتقاعدين نسبة أكبر مما كان مطروحاً، لكن ليس بالنسبة التي ستعطى للموظفين العاملين. وعلى سبيل المثال، اذا أعطي الموظف زيادة بحيث يصبح راتبه يوازي 40 في المئة من راتبه قبل الأزمة، يجري البحث في ان يصل معاش المتقاعد الى 30 في المئة من معاشه قبل الأزمة».

لقاءات حمية

مع المغتربين

نشر وزير الأشغال العامة والنقل في حكومة تصريف الأعمال علي حمية، فيديو على صفحته على "إكس": "اللقاء مع الجالية اللبنانية في برن - سويسرا، شكّل مناسبة للتأكيد على أنّ جناحي الوطن المغترب والمقيم يمكن التعويل عليهما في نهضة لبنان مجدداً، وخصوصاً إذا ما ترافق ذلك مع إصلاحات ضرورية لأجل ذلك، فهي مفتاح النهوض بالوطن، وكذلك الأمر في قضية الدفاع عنه، فإننا نعتقده عملاً تكاملياً بين حكومته وجيشه وشعبه على حدّ سواء، كون قرار الحفاظ على سيادته متخذاً منذ زمن بعيد، لا بل أنّ الاستمرار في ذلك أمر مفروغ منه على مختلف الأصعدة. ويبقى قيام الدولة القوية والعادلة، هدفاً نعمل لتحقيقه لوضع بلدنا على سكة سليمة ضمن مسار صحيح".

تأخير تصليح الكهرباء

في مناطق متنية

أعلنت شركة «بوتك» للصيانة والتشغيل (BUS)، أنّ التأخير في إصلاح العطل الذي طرأ على الكابلات المطمورة، والتي تغذي مناطق المطيلب بيت الشعار وديك المحدي - دير طاميش، يعود لعدم إستحصلها حتى الساعة على الموافقات المطلوبة من الجهات المختصة. وقالت الشركة في بيان: «نشكر تفهمكم لهذا التأخير القسري الخارج عن إرادتنا».

أزمة البحر الاحمر تهوي بأرباح CMA CGM

وكانت المجموعة أكبر الرباحين في فرنسا عام 2022 متجاوزة «توتال إنرجيز» للطاقة، و LVMH (إل.في.إم.إتش) للسلع الفاخرة، بصافي أرباح سنوية بلغ 24.88 مليار دولار. لكن المجموعة قالت إنّ صافي أرباحها تراجع إلى 3.64 مليارات دولار العام الماضي. وتتأثر CMA CGM، شأنها شأن غيرها من شركات الشحن، بالاضطرابات في البحر الأحمر منذ تشرين الاول.

قالت مجموعة CMA CGM الفرنسية، إحدى كبرى مجموعات شحن الحاويات في العالم، إنّ أرباحها الأساسية انخفضت 82.5 بالمئة في الربع الأخير من العام الماضي، في ختام عام شهد اضطرابات تجارية في البحر الأحمر وتراجعاً للطلب من جانب المستهلكين. وقدرت خسارتها بـ 93 مليون دولار في الأشهر الثلاثة الأخيرة من 2023، وبلغ إجمالي الأرباح في العام الماضي بأكملة 3.04 مليارات دولار.

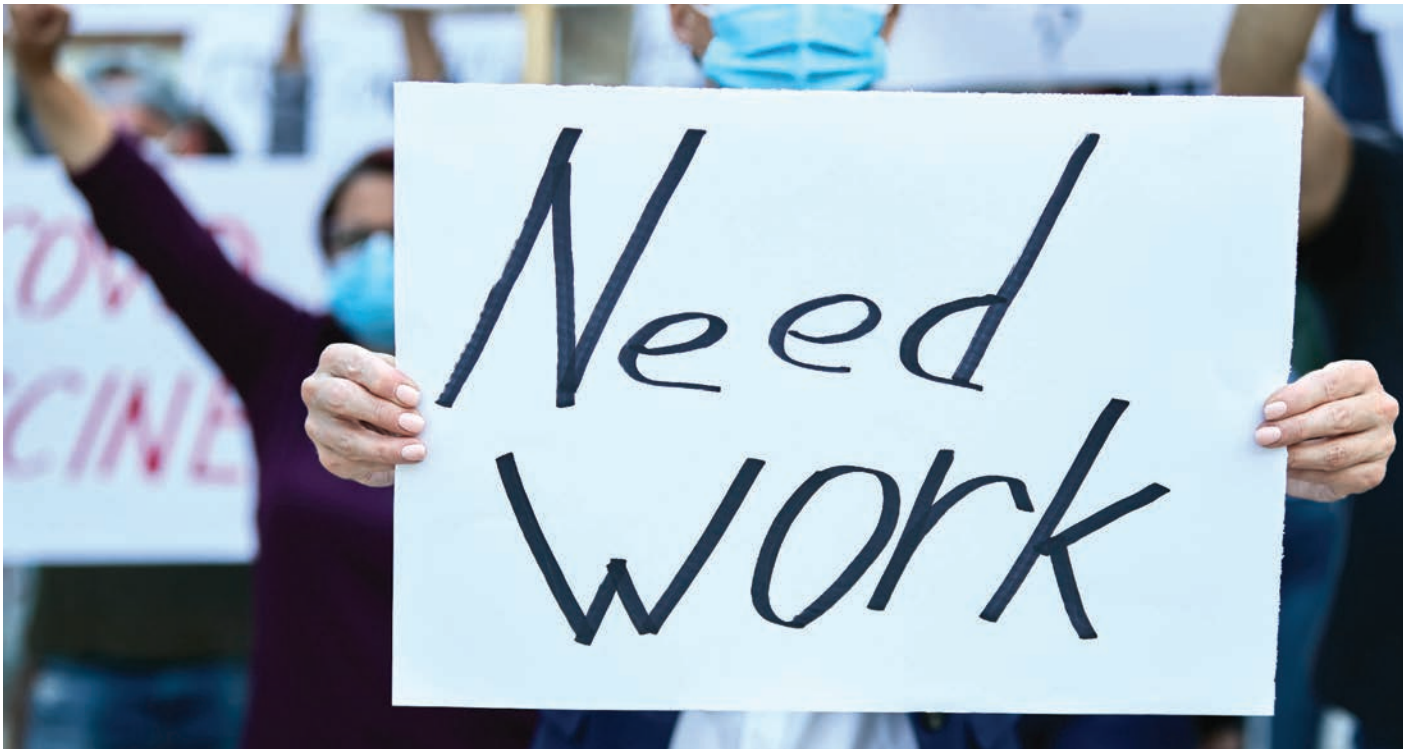
الشحن عبر المرفأ يرتفع ٥,٦١٪ سنوياً

حركة الشحن بنسبة 5.61% على صعيد سنوي إلى 4.935 آلاف طن لغاية شهر تشرين الثاني 2023 من 4.673 آلاف طن خلال الفترة عينها من العام 2022. بالإضافة إلى ذلك، ارتفع عدد البواخر بنسبة 15.71% على أساس سنوي إلى 1.252 باخرة مع نهاية شهر تشرين الثاني 2023 مقارنة مع 1.082 باخرة خلال الفترة نفسها من العام 2022، كما وزاد عدد السيارات المستوردة بحوالى 54.81% إلى 51.423 سيارة،

ارتفعت حركة الشحن العام عبر مرفأ بيروت بنسبة 5.61% على صعيد سنوي إلى 4.935 آلاف طن لغاية شهر تشرين الثاني 2023 من 4.673 آلاف طن خلال الفترة عينها من العام 2022.

وانخفض حجم الشحن العام عبر مرفأ بيروت إلى حوالى 408 ألف طن خلال شهر تشرين الثاني 2023، مقابل 577 ألف طن في الشهر الذي سبقه. أمّا على صعيد تراكمي، فقد ارتفعت

البطالة بين شباب لبنان الأعلى في المنطقة



إنخفضت نسبة عدد الموظفين من إجمالي عدد السكان لتصل إلى ٣٠,٦٪ في العام ٢٠٢٢ مقارنة بـ٤٣,٣٪ في العام ٢٠١٩

سجلت نسبة البطالة في لبنان ارتفاعاً ملحوظاً بين الاعوام 2019 و 2022 من 11.4 في المئة إلى 29.6 في المئة على التوالي، نتيجة سلسلة الأزمات التي عصفت بالبلاد.

أصدرت منظمة العمل الدولية تقريراً بعنوان «التشغيل والأفاق الاجتماعية في الدول العربية – اتجاهات العام 2024»، سلّطت من خلاله الضوء على وضع سوق العمل في المنطقة العربية، معلقة في هذا الصدد، بأنّه على عكس المؤشرات الإقتصادية الأخرى، فإن تلك المتعلقة بسوق العمل لم تعد بعد إلى مستويات ما قبل وباء الكورونا.

في ما يتعلق بلبنان، علّق التقرير أولاً بأن مجموعة الأزمات التي عصفت بالبلاد مؤخراً قد ألحقت ضرراً كبيراً بسوق العمل، بحيث إرتفع معدّل البطالة من 11.4% في العام 2019 إلى 29.6% في العام 2022 كما فقد 27.7% من الذين كانوا منخرطين في سوق العمل في العام 2019 وظائفهم. نتيجة لذلك، إنخفضت نسبة عدد الموظفين من إجمالي عدد السكان لتصل إلى 30.6% في العام 2022 مقارنة بـ43.3% في العام 2019. وقد فاقم إرتفاع مستويات التضخم من حدة المشكلة، ما أدّى إلى ظروف إجتماعية وإقتصادية صعبة، إذ يواجه 85% من اللبنانيين صعوبات في تغطية إلتزاماتهم المالية، فيما وصف 62% منهم وضعهم المالي بالمصعب جداً. وقد أدّت الظروف القاتمة المذكورة أنفاً إلى موجة

موجة جديدة من هجرة الأدمغة في صفوف الأطباء والمهندسين والأكاديميين وروّاد الأعمال

جديدة من هجرة الأدمغة بخاضة في صفوف الأطباء والمهندسين والأكاديميين وروّاد الأعمال، مع الإشارة إلى أنّ إستطلاعاً أجري في العام 2021 قد لفت إلى أنّ نسبة الأشخاص الذين عبّروا عن رغبة قويّة في مغادرة لبنان بشكل دائم قد وصلت إلى 63% مقارنة بمستوى 26% ما قبل الأزمة. وقد كانت موجة الهجرة هذه بمثابة سيف ذي حدين بالنسبة للبنان، بحيث بلغت التحويلات المالية والتي شكّلت شريان حياة للعائلات نسبة 37.8% من الناتج المحلي الإجمالي في العام 2022 (أعلى مستوى في منطقة الشرق الأوسط

في المقابل، أشار التقرير إلى أنّ لبنان يتمتع بأعلى مستوى (26.7% في العام 2022) من النساء في المناصب الإدارية في المنطقة مقارنة بـ 23.6% في الإمارات و21.1% في فلسطين و17.5% في العراق فقط و4.5% في اليمن. كما ويعاني سوق العمل في لبنان من إنتشار ظاهرة ساعات العمل الطويلة للغاية، حيث يقع 32.9% من السكان (أحد أعلى المستويات في المنطقة) ضمن هذه الفئة. ولا تقتصر مشاكل سوق العمل في لبنان على جانب الطلب فحسب، بل على جانب العرض أيضاً، حيث أفادت 88% من شركات التكنولوجيا في لبنان عن صعوبة في العثور على موظفين مناسبين.

أخيراً، أشارت منظمة العمل الدولية إلى أن مشاكل سوق العمل في لبنان قد تفاقمت بسبب عوامل خارجيّة أيضاً كمشكلة تدفق اللاجئين (أحد أعلى مستويات اللاجئين للفرد الواحد على مستوى العالم)، وتدايعات حرب غزة على البلاد مع وجود أكثر من 86,000 نازح داخلي، وإنخفاض الناتج المحلي الإجمالي الحقيقي بنسبة تتراوح بين 0.6% و 0.9% في العام 2023. (المصدر التقرير الاسبوعي لبنك الاعتماد اللبناني)

في السياق عينه، بلغت نسبة الشباب الذكور غير الملحقين بالعمل والتعليم والتدريب مستوى 26.1% في لبنان مقارنة بنسبة 24.3% في فلسطين و22.1% في العراق، معلقة في هذا الصدد بأنّ إرتفاع هذه المعدّلات قد يؤدي إلى اضطرابات إجتماعيّة.

دائماً وفقاً لمنظمة العمل الدولية، فإنّ لبنان يعاني أيضاً من تفاوت في مستويات الأجور بين المناطق المختلفة، مع إنتشاع هذه الهوة كلما ابتعدنا عن بيروت.

بالإرقام، أشار التقرير إلى أنّ 15.6% و 15.2% من الموظفين قد تمّ تصنيفهم على أنّهم عمال من ذوي الأجور المنخفضة في بيروت وجبل لبنان على التوالي في العام 2022، مع إرتفاع المعدّل إلى أكثر من 30% في المحافظات المتبقية، وبخاصة في عكار، حيث بلغ ذروته. كما وتنتشر أيضاً مشكلة الفجوة بين الجنسين في سوق العمل في لبنان والدول العربيّة الأخرى، حيث تبلغ الفجوة المذكورة 27.6% في لبنان للأشخاص الحاصلين على تعليم إبتدائي، و18.1% و 13.6% و 18.5% لأولئك الحاصلين على تعليم متوسط وثانوي وجامعي على التوالي.

وشمال إفريقيا، وثالث أعلى مستوى في العالم، إلا إنّها في الوقت عينه قد حرمت البلاد من الموارد البشريّة.

وفي السياق نفسه، علّق التقرير على أنّ الأمر الأكثر إثارة للقلق هو أنّ البطالة الطويلة الأمد (أي الأشخاص الذين ظلوا عاطلين من العمل لمدة عام أو أكثر) في لبنان قد وصلت إلى 48.9% من إجمالي نسبة البطالة في العام 2022، مقارنة بـ 46.7% في الأردن و39.5% في فلسطين. وأضافت منظمة العمل الدولية، بأنّ هذه البطالة لا تؤدي فقط إلى إستنزاف مالي طويل الأمد للأفراد المعنيين وأسرهم، بل تؤدي أيضاً إلى فقدان المهارات (مما يقلّل من احتمالات العثور على وظيفة أخرى) وزيادة مشاكل الصحة العقلية والمشاكل الإجتماعيّة.

وأضاف التقرير، بأنّ مستويات البطالة بين الشباب (الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 24 عاماً) هي أكثر حدة، حيث بلغت 47.8% في لبنان (أعلى مستوى في العالم العربي) في العام 2022 مقارنة بـ 45.9% في سوريا و42.0% في الأردن و27.7% في العالم العربي (4 أضعاف مستويات البطالة بين البالغين).

تدشين إعادة ترميم مركز فوج الإطفاء



جانب من الحضور

شرايين الوطن»، متوجّهاً بالتحية لفوج إطفاء بيروت قيادة وأفراداً، على كل التضحيات والجهود التي يقومون بها خدمة لمجتمعنا وأهلنا». وختم كلمته بتوجيه التحية والشكر «لشريكي الأساسي في هذا المشروع أسعد الصقال، وللأصدقاء مازن وزباد الزعني ويحيى قصعة على مساهماتهم».

صنّفت من بين الأقوى على مستوى العالم». وقال: «نحن في جمعية «بيروت بخير» لدينا رسالة هي الإنسان، ونعمل على تأديتها في كل المناطق اللبنانية من ضمن الإمكانيات المتاحة، وبيروت تبقى القلب النابض للبنان، وعلينا جميعاً الحفاظ على هذا القلب سليماً معافى كي يستمر تدفق الدماء في

السيطرة على الرغم من الإمكانيات المتواضعة». وشدّد على أننا «نؤمن بالتكافل والتضامن بين المجتمع اللبناني، وهذا جزء لا يتجزأ من ثقافتنا وعاداتنا وهويتنا، وحقيقة، لولا هذه القيم الأخلاقية لما استطاع مجتمعنا من تجاوز التداعيات الاجتماعية للأزمة الاقتصادية التي نمزّ فيها، والتي

والفاعليات الاقتصادية والاجتماعية والرسمية وأعضاء جمعية «بيروت بخير» وأهالي المنطقة.

تحدث مولوي، فقال: «أنا اليوم معكم بدعوة كريمة من الوزير شقير للمشاركة في افتتاح مركز الإطفائية في الطريق الجديدة بعد ترميمه وتأهيله بما يعود بالخير والنفع على أبناء المنطقة بشكل أساسي وعلى كل بيروت».

أردف قائلاً: «أبطال الإطفاء مثلهم مثل كل رجال الأمن والعسكريين، يضخّون من أجل شعبهم ووطنهم، لقد سقط لهم خلال ممارسة عملهم شهداء، وخصوصاً في انفجار مرفأ بيروت الذين لن ننساهم وسيظلّون محفورين في وجدان العاصمة بيروت ووجدان الوطن، ولا خلاص لنا في هذه القضية سوى الحقيقة التي وحدها تخلصنا جميعاً».

شقير

ثم تحدث شقير، فقال: «أغتنم المناسبة لأتوجّه بتحية تقدير إلى الوزير مولوي على كل الجهود التي قام ويقوم بها في وزارة الداخلية، لا سيما لجهة الحفاظ على الأمن وملاحقة الجريمة وإبقاء الوضع تحت

رعى وزير الداخلية والبلديات القاضي بسام مولوي، حفل تدشين إعادة ترميم وتأهيل مركز فوج الإطفاء في منطقة الطريق الجديدة - الملعب البلدي، التي نفّذتها جمعية «بيروت بخير» برئاسة محمد شقير بالشراكة مع «مؤسسة صقال الخيرية» برئاسة أسعد صقال، وبمساهمة من مؤسسة «مازن وزباد الزعني» وشركة «كولورتيك» يحيى قصعة.

حضر الحفل الى جانب الوزيرين مولوي وشقير، محافظ بيروت القاضي مروان عبود، النائب فيصل الصايغ رئيس بلدية بيروت عبدالله درويش، ممثل مفتى الجمهورية الشيخ مازن قوزي، مدير عام الدفاع المدني العميد ريمون خطار، نائب رئيس المجلس الإقتصادي والإجتماعي سعد الدين حميدي صقر، رئيس جمعية «بيروت للتنمية» أحمد هاشمية، رئيس اتحاد جمعيات العائلات البيروتية محيي الدين كشلي، رئيس مجلس رجال الأعمال اللبناني- الكويتي أسعد صقال، رئيس جهاز فوج إطفاء بيروت العميد ماهر العجوز، مازن الزعني، محمد يحيى قصعة، قيادة فوج الإطفاء، وحشد كبير من القادة الأمنيين والعسكريين

نتنياهو هو: عملية رفح ستجعل إسرائيل "على بُعد أسابيع" من "نصر كامل"

اعتبر رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو أمس، أن العملية العسكرية التي أمر بالتجهيز لتنفيذها في مدينة رفح جنوب قطاع غزة، ستجعل إسرائيل "على بُعد أسابيع" من تحقيق "نصر كامل"، في وقت ذكرت وسائل إعلام مصرية مرتبطة بالدولة، أن المفاوضات بشأن وقف إطلاق النار في غزة استؤنفت في الدوحة.

جنود إسرائيليون يمشون في مدينة رفح، جنوب قطاع غزة.

لكن نتنياهو أشار إلى إن أي اتفاق لن يمنح هجوم رفح. وقال لشبكة «سي بي إس» الأميركية: «إذا توصلنا إلى اتفاق فسوف تتأخر (العملية) إلى حد ما، لكنها ستتم». وأضاف: «إذا لم يحصل اتفاق فسنقوم بها على أي حال. يجب أن تتم، لأن النصر الكامل هو هدفنا. والنصر الكامل في متناول اليد - ليس بعد أشهر، بل بعد أسابيع، بمجرد أن تبدأ العملية».

وزار وفد إسرائيلي باريس الجمعة للبحث في اتفاق بشأن وقف جديد لإطلاق النار وإطلاق سراح رهائن محتجزين في غزة مقابل أسرى فلسطينيين في سجون إسرائيل.

ثم استؤنفت المحادثات في الدوحة بمشاركة ممثلين عن «حماس».

وقال نتنياهو: «نحن جميعا نعمل على ذلك، نريد ذلك، أريد، لأننا نريد تحرير

الرهائن المتبقين».

مجلس الحرب الإسرائيلي أعطى الضوء الأخضر لإرسال وفد إلى قطر خلال الأيام المقبلة لمواصلة المفاوضات

جنود إسرائيليون يمشون في مدينة رفح، جنوب قطاع غزة.

وتابع: «لا أستطيع أن أقول لكم ما إذا كنا سنبرمه، ولكن إذا تراجعت «حماس» عن مطالبها الخيالية وجعلتها واقعية، فسنتحقق التقدم الذي نريده جميعاً». وخلال هجوم «حماس» على إسرائيل في 7 تشرين الأول، تم احتجاز حوالي 250 رهينة نقلوا إلى غزة، وما زال 130 منهم في القطاع. يُعتقد أن 31 منهم لقوا حتفهم، وفق إسرائيل.

وعلى غرار الهدنة السابقة التي استمرت أسبوعاً في تشرين الثاني، وشهدت إطلاق سراح أكثر من 100 رهينة و240 أسيراً فلسطينياً، تقود قطر ومصر والولايات المتحدة الجهود المبذولة للتوصل إلى اتفاق جديد. وتصادت الضغوط الدولية من أجل وقف إطلاق النار في الأسابيع الأخيرة، مع اقتراب عدد القتلى جراء الهجوم العسكري الإسرائيلي على القطاع الفلسطيني من 30 ألف شخص، معظمهم من النساء والأطفال، وفق وزارة الصحة في غزة.

وتوعدت إسرائيل بتدمير «حماس» التي تسيطر على قطاع غزة رداً على هجومها في تشرين الأول الذي أسفر عن مقتل 1160 شخصاً، معظمهم من المدنيين، بحسب حصيلة أعدتها وكالة «فرانس برس» استناداً إلى إرقام إسرائيلية رسمية. ورداً على سؤال حول مطالبة الولايات المتحدة إسرائيل بحماية المدنيين في رفح، قال بنيامين نتنياهو إن قادة الجيش سيعرضون عليه «خطة مزدوجة - خطة إخلاء وخطة لتفكيك ما تبقى من كتائب (حماس)». وكان مجلس الحرب الإسرائيلي أعطى الضوء الأخضر لإرسال وفد إلى قطر قريباً، لمواصلة المناقشات التي جرت في الأيام الأخيرة في باريس بهدف التوصل لاتفاق هدنة في غزة يشمل إطلاق سراح رهائن.

واجتمع مجلس الحرب في إسرائيل ليل السبت بعد عودة الوفد الإسرائيلي من محادثات في باريس، لمناقشة الإفراج عن رهائن واتفاق لوقف إطلاق النار.

وكان وفد إسرائيلي برئاسة رئيس الموساد ديفيد بنزيغ توجه إلى باريس الجمعة لمتابعة

مشروع هدنة نقّش في العاصمة الفرنسية نهاية كانون الثاني، مع نظيره الأميركي والمصري ورئيس وزراء قطر. وقال تساحي هنجبي، مستشار الأمن القومي لرئيس الوزراء بنيامين نتنياهو، مساء السبت لقناة «إن 12» الإسرائيلية، «لقد عاد الوفد من باريس، ربما يكون هناك مجال للتحرك نحو اتفاق». وأضاف قبيل اجتماع مجلس الحرب مساء السبت، أن «الوفد طلب إبلاغ مجلس الحرب بنتائج قمة باريس ولهذا السبب سيجتمع مجلس الحرب عبر الهاتف». وأوضح وسائل إعلام إسرائيلية ليلاً، أن مجلس الحرب أنهى اجتماعه بإعطاء طوط الأخصر لإرسال وفد إلى قطر خلال الأيام المقبلة لمواصلة هذه المفاوضات، بهدف الاتفاق على هدنة لأسابيع عدة تشمل إطلاق سراح رهائن في مقابل الإفراج عن أسرى فلسطينيين في إسرائيل.

وتصّر إسرائيل على الإفراج عن كل الرهائن الذين احتجزوا في هجمات السابع من تشرين الأول، بدءاً بكل النساء، لكن هنجبي لفت إلى أن «اتفاقاً كهذا لا يعني نهاية الحرب».

تجمّع
في تل أبيب، تجمّع آلاف الأشخاص مساء السبت في «ساحة المخطوفين» لمطالبة الحكومة بالعمل على تحرير الرهائن في غزة، بحسب صحافيين في وكالة «فرانس برس». وكان نتنياهو جدد التشديد على ضرورة شنّ القوات هجوماً على رفح في جنوب غزة، رغم مخاوف كبرى من تداعيات ذلك على مئات آلاف المدنيين الذي فرّوا إلى هناك هرباً من المعارك في بقية أنحاء القطاع. وأضاف أنه بعد مفاوضات باريس: «سأجمع بداية الأسبوع مجلس الوزراء للموافقة على الخطط العملياتية في رفح بما في ذلك إخلاء السكان المدنيين». في وقت تحذّر الأمم المتحدة من كارثة إنسانية في المدينة.

وأفاد مراسل وكالة «فرانس برس» في رفح بتعرض المدينة لست ضربات جوية على الأقل مساء السبت.

وأدت الحرب إلى نزوح مئات آلاف الفلسطينيين ودفعت حوالي 2,2 مليون

شخص، هم الغالبية العظمى من سكان القطاع، إلى حافة المجاعة. وكتبت وكالة غوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (أونروا) على منصة «إكس»: «لم يعد بإمكاننا غض الطرف عن هذه المأساة». يخضع إدخال المساعدات إلى غزة لموافقة إسرائيل، وبصل الدعم الإنساني الشحيح إلى القطاع بشكل أساسي عبر معبر رفح مع مصر، لكن نقله إلى الشمال دونه مخاطر بسبب الدمار والقتال.

ويزداد الغضب في مخيم جباليا لللاجئين، حيث شارك العشرات الجمعة في تحرك عفوي احتجاجاً على ظروف المعيشة. وحمل طوف لافتة كتب عليها «لم نمت من الغارات الجوية لكننا نموت من الجوع». في المخيم، قال أحمد عاطف صافي لوكالة «فرانس برس»: «نحن في حرب مجاعة».

المكتب الإعلامي الحكومي
فب غزة: وقوع أكثر من 70 غارة خلال الساعات الأخيرة
في دير البلح وخان يونس
ورفح

بدورها، قالت إحدى ساكنات المخيم: «لا يوجد طحين ولا زيت ولا ماء شرب. الموت أحسن وأشرف». في جباليا أيضاً، انتظر أطفال وهم يحملون حاويات بلاستيكية وأواني طهو بالية للحصول على قليل من الطعام، إذا توافر. واضطر سكان في شمال قطاع غزة إلى تناول بقايا ذرة فاسدة وأعلاف حيوانات غير صالحة للاستهلاك البشري وحتى أوراق الشجر، لسدّ جوعهم. وقالت وزارة الصحة في غزة إن رضيعاً عمره شهران يدعى محمود فُتوح توفي بسبب «سوء التغذية». وحذرت منظمة إنقاذ الطفولة (سايف ذا تيلدن) الخيرية من أن «خطر المجاعة يتوقع أن يتزايد طالما استمرت حكومة إسرائيل في عرقلة دخول المساعدات إلى غزة» وكذلك الحصول على المياه والخدمات الصحية وغيرها.

ضربات أميركية- بريطانية جديدة تستهدف الحوثيين في اليمن

نفّذت القوّات الأميركيّة والبريطانيّة سلسلة ضربات جديدة ضدّ أهداف للحوثيين في اليمن، وفق ما جاء في بيان مشترك، بعد أسابيع من الهجمات التي يشنّها الحوثيون المدعومون من إيران على سفن في البحر الأحمر.

سفينة إمداد تابعة للبحرية الأمريكية تبحر في البحر الأحمر.

جاء في البيان المشترك، أنّ «الضربات الضرورية والمتناسبة استهدفت على وجه التحديد 18 هدفاً للحوثيين في 8 مواقع في اليمن... شملت الأهداف منشآت تخزين أسلحة تحت الأرض، ومنشآت تخزين صواريخ، وأنظمة جويّة مسيرة هجوميّة أحاديّة الاتجاه، وأنظمة دفاع جوي، ورادارات، ومروحيّة».

حمل البيان توقيع استراليا والبحرين والدنمارك وكندا وهولندا ونيوزيلندا التي قدّمت «دعماً» غير محدد للسلسلة الجديدة من الضربات، وهي الثانية هذا الشهر والرابعة منذ أن بدأ المتمزدون هجماتهم على سفن في البحر الأحمر. وأضاف البيان، أنّ «أكثر من 45 هجوماً للحوثيين على سفن تجارية وعسكرية منذ منتصف تشرين الثاني تشكل تهديداً للاقتصاد العالمي وكذلك الأمن والاستقرار الإقليميين وتطلب رداً دولياً».

سريع: عمليّاتنا لن تتوقّف
إلا بتوقّف العدوان
ورفع الحصار عن الشعب
الفلسطيني في قطاع غزة

سفينة إمداد تابعة للبحرية الأمريكية تبحر في البحر الأحمر.

وأفادت قناة «المسيرة» التابعة للحوثيين بوقوع غارات على العاصمة صنعاء ومحافظات أخرى منها حجة وتعر.

أوستن
وقال وزير الدفاع الأميركي لويد أوستن في بيان منفصل، إنّ «الولايات المتحدة لن تتردّد في اتخاذ إجراءات، حسب الحاجة، للدفاع عن الأرواح وعن التدفق الحز للتجارة في أحد أهم الممزات المائيّة في العالم».

وأضاف أوستن: «سنستمرّ في التوضيح للحوثيين أنّهم سيحتفلون بالعواقب إذا لم

يوقفوا هجماتهم غير القانونيّة التي تضّرّ باقتصادات الشرق الأوسط، وتسبّب أضراراً بيئيّة، وتعطلّ إيصال المساعدات الإنسانية إلى اليمن ودول أخرى».

لكنّ المتحدث العسكري باسم الحوثيين

يجبى سريع قال في بيان على وسائل التواصل «سنواجه التصعيد الأميركي البريطاني بمزيد من العمليات النوعيّة في البحرين الأحمر والعربي دفاعاً عن بلدنا وشعبنا وأمّتنا». في لندن، أوضحت وزارة الدفاع أنّ 4 طائرات قاذفة مقاتلة من طراز «تايفون» من سلاح الجو الملكي، إضافة إلى طائرتيّ تزويد بالوقود، شاركت في الغارات.

تأتي عمليّة السبت بعدما تعرّضت سفن تجارية عدّة للهجوم، بينها السفينة «روبيمار» المحملة أسمدة، والتي اضطرّ طاقمها إلى إخلائها بعدما أصيبت الأحد، وبدأ الماء يتسرّب إلى بدنّها. وإضافة إلى العمليات المشتركة مع بريطانيا، نفّذت الولايات المتحدة ضربات أحاديّة ضدّ

سفينة إمداد تابعة للبحرية الأمريكية تبحر في البحر الأحمر.

مواقع للحوثيين في اليمن. بدعوى الدفاع عن النفس، ودمّرت مسيرات جويّة وبحريّة في البحر الأحمر.

إسقاط صاروخ مضاد للسفن
إلى ذلك، أعلنت القيادة العسكريّة المركزيّة الأميركيّة (سنتكوم) أنّ سفينة تابعة لها أسقطت صاروخاً بالستيّاً مضاداً للسفن تتمّ إطلاقه نحو خليج عدن من المناطق التي تقع تحت سيطرة الحوثيين في اليمن». ولم تستبعد «سنتكوم» في بيان أنّ الصاروخ «كان يستهدف السفينة» إم في تورم ذور»، وهي ناقلة كيميائيّات/نفط أميركيّة وترفع العلم الأميركي».

كما أعلنت «سنتكوم» أنّ القوّات الأميركيّة أسقطت الجمعة أيضاً ثلاث طائرات مسيرة «كان يستهدف السفينة» مضيفاً: «عمليّاتنا لن تتوقّف

إلا بتوقف العدوان ورفع الحصار عن الشعب الفلسطيني في قطاع غزة».

سفينة إمداد تابعة للبحرية الأمريكية تبحر في البحر الأحمر.



مقاتلة أميركية تنطلق من على ظهر حاملة الطائرات "يو إس إس أرنهاور" لشنّ عمليات ضدّ الحوثيين (أ ف ب)

أوكرانيا: نصف الأسلحة الغربية الموعودة تصل متأخّرة

60 مليار دولار، في ظلّ الانقسامات السياسية بين الجمهوريين والديموقراطيين. بينما تأخّرت المساعدات المقدّمة من الاتحاد الأوروبي، رغم المصادقة عليها أخيراً في شباط. وعلى الرغم من هذه الإشارات المثيرة للقلق، أعرب رئيس الحكومة الأوكرانية دينيس شميغال عن اقتناعه بأنّ الولايات المتحدة «لن تتخلّى» عن كييف في مواجهة روسيا وستوافق على المساعدات في نهاية المطاف.

تطلب كييف من برلين تزويدها بصواريخ "توروس" التي تُعدّ من الأحدث والأكثر فعالية في سلاح الجو الألماني

وحضّ الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي حلفاءه الغربيين مرات عدة في الأيام الأخيرة على تسريع إمداد بلاده بالمساعدات العسكرية، مطالباً بالذخيرة وبالمزيد من أنظمة الدفاع الجوي والطائرات المقاتلة. وقال السبت خلال قفة لمجموعة السبع التي وصل عدد من قادتها إلى كييف لمناسبة الذكرى الثانية لبدء الغزو الروسي: «تعلمون جيداً ما نحتاجه لحماية سماننا، ولتعزيز قواتنا البرية، وما نحتاج إليه للحفاظ على نجاحاتنا في البحر ومواصلتها. وتعلمون جيداً أنّنا بحاجة إلى ذلك في الوقت المحدد، ونعتمد عليكم». وقال وزير الصناعات الاستراتيجية أولكسندر كاميشين، إنّ الصناعة الدفاعية الوطنية ازداد إنتاجها «ثلاثة أضعاف» في العام 2023 مقارنةً بالعام 2022، مشيراً إلى أن أوكرانيا «رادت بشكل كبير إنتاج الذخيرة». وأشار أومبريوف إلى أنّ أوكرانيا تأمل تحقيق «اختراق» في العام 2024، وقال: «لدينا خطة بالفعل، متعمّداً تحقيق نتائج».

شديد
واعتبر الرئيس الأوكراني أنّ التأخير في تسليم الأسلحة كان أحد العوامل التي أدّت إلى فشل الهجوم المضاد الذي شنته كييف في صيف العام 2023.

وقال: «العام الماضي، خلال تنفيذ الهجوم المضاد، كانت لدينا الكثير من المعدات المفيدة المصابة، والكثير من المعدات المهمة جداً، ولكن لم تصل جميعها في الوقت المحدد». ودعت وزيرة الخارجية الألمانية أنالينا بيربوك التي تزور جنوب أوكرانيا، إلى «عدم الاستهانة

كلمات متقاطعة

[illegible]

سامورای

سودوكو الخمس شبكات

[illegible]

أَفْقِيَا

- 1 - مُغْتَنِمِ الْفُرْصَةِ - غير مهتم بعاقبة أفعاله أو أقواله - من يحسم الأمر. هو القائل:
- "ولو أَنَّ أَهْلَ الْعِلْمِ صَانُوهُ صَانَهُمْ وَلَوْ عَظَّمُوهُ فِي النُّفُوسِ لَعُظِّمُوا وَلَكِنْ أَهَانُوهُ فَهَانُوا، وَذُنُسُوا مُخَيَّاتٍ بِالْأَطْعَامِ حَتَّى تَجْهَمَا".
- 3 - شحم - قائد ومستكشف برتغالي وهو قائد أول رحلة دارت حول الكرة الأرضية - مجيء.
- 4 - يجمع ويضم - للنفي - اتجاهات ونزعات - لغة باكستان.
- 5 - تبادل معه الضربات بقبضة اليد أو يجمع الكف - أرجع - كان طلق الوجه - تضخيم ومبالغة.
- 6 - الباحة - الخباز.
- 7 - بواصر - كاتب وجغرافي ومؤرخ ورحالة عربي من مؤلفاته "المسالك والممالك" - أحد الوالدين.
- 8 - هُزَّتْ بِقُوَّةٍ - رواية شهيرة للكاتبة الفرنسية كولين أنتجت سينمائيا - مخور ومسار الأجرام السماوية.
- 9 - اسم حصان الإسكندر الأكبر - هذيان.
- 10 - آخر الدواء - نقيض يمين - واضح - حيوان مفترس.
- 11 - أفسد - نوتة موسيقية - الوسواس.
- 12 - محافظة سعودية - الجواب - ردِّ القول.
- 13 - خاصتي - صوت المرأة وعويلها مع بكاء على الميت - درج - أغنية للسيدة فيروز.
- 14 - المطرب - كتاب الشعر - دفن البنت في التراب وهي حية.

עמוד 1

- 1 - عاصمة دولة آسيوية - حيوان أسترالي .
- 2 - أمين عام سابق لجامعة الدول العربية - مدينة فرنسية.
- 3 - اثنان بالأجنبية - عاصمة دولة أميركية - اضطرم.
- 4 - شَغِفَ حَتَا ب - رئيس صيني راحل ومؤسس جمهورية الصين الشعبية.
- 5 - في البيضَة - اشتاق إلى - يقرضون المال.
- 6 - صخور متكسرة - يباس - للتفسير.
- 7 - مذهب الغمّ ومُدْخِل السرور - أحد الشهور - سعل.
- 8 - حبة في ظهر الجمل - معظم ومفحّم - سُمّ وضجر.
- 9 - توبّخ وتعنيف بشدة - ولاية أميركية.
- 10 - للإستفهام - نسيج عريض ملوّن يَشْهُدُ القاضي بين عاتقه وكشحه في المحكمة - من الأمراض - سطل.
- 11 - إنتقل من مكان إلى آخر - عتاب - للنداء - اسم موصول.
- 12 - أحرف متشابهة - تطلَّبُهُ عند غنبيته - عشرة ملايين.
- 13 - رئيس وزراء هندي راحل.
- 14 - سارعوا إلى - لاعب كرة قدم برازيلي معترزل.
- 15 - أداة نصب - فنانة مصرية - رحل الدابة - ضمير متصل.
- 16 - ماركة دهانات - مذهب - عاضد وأزّر.

سودوگو

	1				8		5	
5		9	3		7			2
8		6			5	3		7
6				5	9			
	8	2				5	9	
			4	6				3
1		4	2			7		8
3			5		4	6		1
	6		7				4	

- يجب ملء الخانات الفارغة بأرقام من ١ إلى ٩
- عدم تكرار أي رقم في أي خط أفقي وعمودي وداخل كل مربع.

الحل السابق

افقياً:

- 1 - استغاثة - استجابة - 2 - توريثو - ابن سينا - 3 - ابحر - التأديب - رمل - 4 - تا - هابه - نيرون - هف - 5 - ورشان - امها - تقدير - 6 - روي - تكثف - ناي - 7 - داعم - دم - بارد - 8 - اهدم - ادراج - اغلاق - 9 - ال - ازال - التبديل - 10 - نام - يلمس - ابدع - ابدع - 11 - يسحب - جبانة - مد - ين - 12 - ابا - دلاله - نو - كلاً - 13 - بورسعيد - ام الدماي - 14 - عبد الله بن معاوية

עמוד יא:

- 1- اتاتورك- انياب- 2- سوبارو- الاسبوع- 3- ترح- شيدة- محارب- 4- غيرة-
 ادا- سد- 5- ان- انت عمري- دعا- 6- ثواب- كم- الجليل- 7- لهات- المبادل
 8- ات- مفيد- سال- 9- اياته- درأ- نهاب- 10- سنديان- جلبه- من- 11
 تسير- ال- تم- نام- 12- جيپوتي- اب- مولع- 13- ان- نق- بغداد- دا- 14
 بار- دواليب- كا- 15- مهزار- الدلمى- 16- الفرذية- عناية-

մեծ

1	3	6	9	5	2	7	4	8
9	5	8	4	6	7	3	1	2
7	2	4	8	1	3	5	9	6
4	8	2	6	3	5	9	7	1
6	9	5	7	8	1	2	3	4
3	7	1	2	9	4	8	6	5
2	4	9	5	7	6	1	8	3
8	6	3	1	2	9	4	5	7
5	1	7	3	4	8	6	2	9

ساموئل

4	3	8	2	6	1	5	9	7				3	6	1	5	7	9	8	4	2
2	1	6	9	7	5	8	3	4				9	8	2	6	1	4	5	3	7
9	5	7	8	3	4	1	2	6				5	4	7	3	2	8	1	9	6
5	8	9	6	1	7	3	4	2				1	7	5	8	6	3	4	2	9
3	4	1	5	2	9	6	7	8				6	9	8	2	4	5	3	7	1
6	7	2	4	8	3	9	5	1				4	2	3	7	9	1	6	5	8
1	2	4	3	9	8	7	6	5	9	2	3	8	1	4	9	5	2	7	6	3
7	9	5	1	4	6	2	8	3	1	6	4	7	5	9	1	3	6	2	8	4
8	6	3	7	5	2	4	1	9	7	8	5	2	3	6	4	8	7	9	1	5
						9	3	1	8	7	6	4	2	5						
						6	7	2	5	4	1	9	8	3						
						8	5	4	3	9	2	6	7	1						
9	7	1	5	8	4	3	2	6	4	1	8	5	9	7	1	2	3	6	4	8
5	8	2	9	3	6	1	4	7	2	5	9	3	6	8	4	5	9	1	7	2
4	3	6	7	2	1	5	9	8	6	3	7	1	4	2	6	8	7	5	9	3
2	6	8	4	5	3	7	1	9												
7	1	4	2	6	9	8	3	5				8	3	5	2	9	6	7	1	4
3	5	9	8	1	7	4	6	2				9	2	1	3	7	4	8	5	6
1	2	5	6	4	8	9	7	3				4	7	6	5	1	8	2	3	9
6	4	7	3	9	5	2	8	1				7	1	4	9	6	2	3	8	5
8	9	3	1	7	2	6	5	4				6	8	3	7	4	5	9	2	1
												2	5	9	8	3	1	4	6	7

القلم الأبيض !

محمود القيسي

"حبيبتي...
أشُم زنديك العروسين
وعقم الليل في فراشنا
والهمس
أنا أرى باللمس
ما عاد غير اللمس..."

*مظفر النواب

نحن من الشعوب التي تستحق الشفقة... والتاريخ هو أحسن معلم... نحن من الشعوب التي حكامها ومثقفها ونخبها مصابة بمرض «الميكروفونيا» الذي لا علاج له. من الشعوب التي تتعاطى أفيون الكلام في الميكروفونات والمقاهي والملاهي والكنائس والمساجد وأمام العدسات وتحريك اليدين باستمرار وتكرار... حتى في أفلام الذكاء الاصطناعي لم يكن في إمكانهم تقليدنا في تحريك اليدين بطريقة تامة عن الوعي والمعرفة الزائفة... نحن من الشعوب التي أوجدت دراسات عليا للكذب... إلا أنه قد غاب عن بالها أنه توجد حدود لكل شيء... أوليس هذه هي الحقيقة بعينها؟؟... نحن للأسف من الشعوب التي تقتل بعضها البعض دون إحم أو دستور... نقتل ونستبيح دماء بعضنا البعض ساعة بحجة موروث من هنا وساعة بحجة موروث من هناك عفى عليه الزمن ومضى بعيدا بعيداً... شعوب تقتل وتقتل من أجل اللاشيء وكل شيء... شعوب عفى عليها الزمن وغادر... شعوب لم تتعلم من عدوها.. ولم تتعلم من صديقها... شعوب لم تتعلم من العدو الصديق... والصديق العدو... شعوب تعتقد ان التاريخ مضیعة للوقت... والجغرافيا ليست سوى مادة في المدارس الحكومية – المرحلة الابتدائية فقط!

نعم، نحن من الشعوب التي يكذب فيها الناس على أنفسهم.. تقول في أسوأ أوضاع لها.. لا بأس تموت فيها الشمس... قلبي وعيني على الألف والياء والنون أين أنت أيتها الأحرف العربية... فالجيم والهاء أحرف عجيبة... في حين التاريخ والجغرافيا... الزمان والمكان... الكينونة والضرورة... تعطينا الكثير من الدروس ولكن بعضنا لا يريد أن يتعلم... بل، يتمتع وهو يتناول نَمَس النرجيلة كي يطير الدخان ويتطاير، ويكزّر نفس أخطاء الأمس... وأخطاء من سبقوه... تنازع جنكيزخان وصديقه وتحاربا، انهزم صديق جنكيز خان وهرب. قام اثنان من أعوان الرجل العارب باغتيال الصديق وإحضاره

طالبين مكافأة على رأسه. ألا أنّ جنكيز خان الذي كان يكره الخيانة قام بقتلهما وفكّ قيد صديقه وطلب منه أن يشاركه الملك. طلب منه الصديق أن ينظر الى السماء وأشار إلى القمر قائلاً: ليس من الإمكان أن يكون في السماء قمران. أرجو أن تقتلني من دون سفك دمي. أكسر ظهري فقط. القادة القادة لا يُسفك دمهم عند المغول ولهذا لفوا الخليفة العباسي المستعصم بالله في بساط وداسوا عليه بالخيّل إلى أن مات. من الذي سيكون على ظهر الحصان؟ ومن الذي سيكون ملفوفاً في البساط؟؟

في بعض الأحيان كما يقول نيتشه، لا يرغب الناس في سماع الحقيقة لأنهم لا يريدون أن تتحطم أوهامهم... ويضيف، لا يمكن لأحد أن يبني لك الجسر الذي تعبر منه لتغيّر مجرى حياتك، لا أحد يمكنه ذلك سواك أنت... ويستطرد قائلاً: كنت في الظلام، لكني خطوْتُ ثلاث خطوات ووجدت نفسي في الجنة. الخطوة الأولى كانت «فكرة» جيدة، والثانية «كلمة» جيدة والثالثة «عملاً» جيّداً... نحن من الشعوب التي ترفض ان تسمع الحقيقة... المئة عام الأخيرة على سبيل المثال وليس الحصر كي لا نذهب بعيداً بعيداً ونحن ندفع فواتير الآخرين على أرضنا من لحما وعظما ودمنا... ندفع من ماضيِنا وحاضرنا ومستقبلنا... ويخيّل إلينا اننا نسير خطوات إلى الامام... في حين، أو في حقيقة الامر نعود إلى الوراء والورى... من مؤامرة «سايكس بيكو» التي قشمت المقسم في الشرق الأوسط إلى دول قزمية مفتعلة... خرائط رسمتها بريطانيا وفرنسا في خضم الحرب العالمية الأولى. واكثر ما يُضحك ويُكيّ أشباه أو أنصاف المثقفين الذين لا يعتقدون في نظرية المؤامرة لا من قريب ولا من بعيد!

هذا دون أن يغيب عن وعي تلك النخب التي لا تؤمن بنظرية المؤامرة .. «وعد بلفور»، الذي أعطى فيه من لا يملك لمن لا يستحق، والذي تمّ التوافق عليه ودعمه من أقطاب رأس المال الغربي والقيمة الزائدة المسروقة من قوة عمل الشعوب.. المؤامرة التي غيّرت وجه الشرق الأوسط في نهاية 1897، وبعد أكثر من عام من صدور كتابه “دولة اليهود”، نظم الصحافي والكاتب «تيودور هرتزل» في بال بسويسرا أول مؤتمر صهيوني شارك فيه نحو 200 مندوب قَدِموا من شرق اوروبا وخصوصاً من روسيا. وأعلن المجتمعون في مؤتمرهم أن “المسيونية تطمح إلى تأسيس موطن للشعب اليهودي في فلسطين يضمنه القانون العام”. وفي تشرين الثاني 1947، اعتمدت الأمم المتحدة قرار تقسيم فلسطين إلى دولتين: واحدة فلسطينية واخرى يهودية مع وضع القدس تحت الإشراف الدولي. في 14 أيار 1948، أعلن ديفيد بن غوريون إقامة دولة إسرائيل مع انتهاء الانتداب البريطاني لفلسطين. وعلى الرغم من نص قرار

التقسيم الصادر عن الأمم المتحدة إلى دولتين مناصفة، فإنّ إسرائيل تقوم اليوم على أكثر من 70% من أرض فلسطين التاريخية وتسيطر على البقية بالاحتلال كذلك، وما زال المشروع الإستيطاني الاحتلالي يمثل النقطة الأولى لمعاناة الشعب الفلسطيني، من تهجير وقتل وتنكيل ومجازر بشعة أسفرت عن استشهاد آلاف الفلسطينيين.

تعتقد، وتسوّق بعض «الانتلجنسيا» الغربية المعروف مشغليها سلفاً: «إنّ نظرية المؤامرة من السمات السائدة عند العرب» حيث تتجلى بوضوح في ثقافتهم وسياساتهم بخاصة موضوع «معاداة الصهيونية» في العالم العربي. وتوحي تلك النخب أنّ نظرية المؤامرة عبارة عن «ظاهرة شائعة وشعبية، فالإيمان بنظريات المؤامرة هي ظاهرة مهمّة لفهم السياسة العربية في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا ...» ويقول الكاتب والمحلل روجر كوهين: «إنّ نظريات المؤامرة في العالم العربي هي ملجأ للضعفاء في نهاية المطاف». كما أستغلت ووظفت تلك النخب الغربية العدوان الثلاثي الفرنسي-الإسرائيلي-البريطاني عام 1956 على مصر -التي كانت حينذاك أبرز دولة عربية- في تشجيع نظرية المؤامرة وخلق تصورات ومضاربات أخرى حول هذه النظرية. بعد حرب 1967، أصبحت نظرية المؤامرة تحظى بشعبية داخل الأوساط العربية؛ فالحرب كان يُنظر إليها على أنها مؤامرة من قبل إسرائيل والولايات المتحدة—أو نقيضه: مؤامرة من الاتحاد السوفياتي لضمّ مصر إلى النفوذ الشيوعي. يُؤكّد توماس فريدمان أنّ نظريات المؤامرات تعززت إبان الحرب الأهلية اللبنانية؛ حيث يُؤكّد: «كانت [نظرية المؤامرة] عادة غير قابلة للتصديق... فالإسرائيليون، السوريون، الأميركيون، السوفييت، أو حتى هنري كيسنجر لم يكن يصدّق هذه النظريات باستثناء اللبنانيين الذين يرون أنّ هناك مؤامرة كان الهدف من ورائها تعطيل لبنان. في حين غاب عن بال فريدمان أنّ أصغر طفل في عالم ما يسمّى «العالم الثالث» يعلم علم اليقين إلف باء نظرية المؤامرة ومشغليها في بلاده تاريخياً. والعتب يبقى على [النخب] الكاذبة والمنحازة... غربية كانت ام شرقية.

يقول عالم النفس السويسري ومؤسس علم النفس التحليلي كارل غوستاف يونغ: «الخطر الحقيقي هو الانسان.. هو الانسان نفسه لأنّه الخطر الحقيقي الموجود.. نحتاج إلى مزيد من الفهم للطبيعة البشرية.. نحن بحاجة إلى مزيد من علم النفس لأننا اصل كل الشرور.. يجب دراسة نفسيّته.. القليل جداً لأننا لا نعرف شيئاً عن الانسان ونحن نجعل ذلك بشكل يدعو للشفقة... إنه الخطر العظيم». بعدما عمت التظاهرات عام 1979 شتى ربوع إيران، وصل رجل الدين الشيعي الإيراني روح الله الخميني

إلى طهران قادماً من فرنسا على متن إحدى طائرات Air France التي أقلّته «مجاناً» وجميع رجاله ومساعديه ومرافقيه... مباشرة بعد مغادرة الشاه «الأخير» محمد رضا بهلوي العاصمة الإيرانية طهران إلى «المجهول»... وبداية ما يسمّى نظام «ولاية الفقيه»... أو نظام «المجهول الآخر» التي دخلت فيه منطقة الشرق الأوسط... مرحلة أخرى لا تقلّ سوداوية عن المراحل الاخرى التي سبقتها خلال تلك المئة عام من العزلة... ومن الخليج الى المحيط... ومن المحيط إلى الخليج كانت [نظريات المؤامرة] تعذّ الحروب والجنازات... وتفبرك الساحات والألوية على مدار أكثر من 40 عاماً والحبل ما زال على الجرار حتى أياماً هذه... الحبل على جرار الحروب والساحات والشعارات التي تخدم [ولاية الفقيه] وشركاه من الشيطان الاصغر الى الشيطان الاكبر والشعار الاستهلاكي الأشهر «الموت لأمريكا»!

الشعارات الشعبوية والموت الذي في حقيقة الأمر لم يتوقف في البلاد العربية وبعض ساحاتها المفتوحة لمصلحة وحساب النظام الإيراني دون أي حرب مباشرة بين الاميركيين والاييرانيين تذكر.. أو لا تذكر... دون أي حرب مباشرة بين الإيرانيين والإسرائيليين خلال الأربعين سنة الماضية وحتى تاريخه.. أو بعد تاريخه.. أو بعد بعد تاريخه... نعم، لم تقع سوى حروب الوكالات الحصرية المضبوطة على إيقاع توقيت [التحالف الغادر] وساعته التي لا تخطئ... على توقيت الساعة التي أصبح يعرفها القاصي والداني... الكبير والصغير... والمقمط في السرير... والتي لا تخدم سوى مصلحة حياكي غرز السجاد العجمي.. ومُعذّي الهمبرغر.. وطباخين الكوشر في مفاوضاتهما الماراتونية لإضاعة الوقت في 1+5 و 1+4 على أنغام موسيقى ليالي الأنس في فيينا والحبل على جرار مصالحهم في الشرق الأوسط «الجديد» في مجاز لم يعد مبهماً أو عصياً على الفهم... هذا ناهيكم عن بعض الدول العربية المغلوب على أمرها... والتي تحولت إلى مطية وضحية للإيرانيين واحزابهم وميليشياتهم وصواريخهم التي لم تصل بعد 40 عاماً من صراع الميكروفونات والتهديد والوعيد إلى مجرد مدينة حيفا!... اذكر انني عندما كنت صغيراً، كان ابي كلما اشترى لي علبة ألوان خشبية، أستعمل كل الألوان التي فيها، ما عدا اللون الأبيض لأنّه كان في نظري لا فائدة منه، ولا يظهر تلوينه على الورق الابيض... عندما كبرت، أدركت قيمة هذا اللون الأبيض، أنّه لون طموح الإنسانية نحو الصفاء والنقاء والحريّة والسلام. حتى وإن ظننا إنّ هذه الصفات لا تلون حياتنا في هذه الأيام السوداء... فهذا لأننا لا نبصر ذلك ونُدعى بأنّها غير موجودة، ولكنها في حقيقة الامر موجودة في حياتنا وبدرجة عالية جداً فقط إن نظرنا بتمعن حولنا. تماماً مثل لون القلم الأبيض على ورقة بيضاء!..

ابراج

<div></div> <div>الحمل 21مارس - 19 ابريل</div> <div>ابدأ أسبوعك بحماس وشغف. اجعل هدفك واضحًا وابدأ في تحقيقه. حافظ على التوازن بين العمل والراحة.</div>	<div></div> <div>الأسد 23 يوليو - 22 اغسطس</div> <div>كن مستعدًا لتحمل المسؤوليات في مجال عملك في بداية الأسبوع. قد تظهر فرصًا جديدة تتطلب تفانيك وقيادتك.</div>	<div></div> <div>القوس 22 نوفمبر - 21 ديسمبر</div> <div>كن حذرًا في اتخاذ القرارات المهمة. قد تحتاج إلى وقت إضافي للتفكير والتخطيط قبل اتخاذ خطوات كبيرة.</div>
<div></div> <div>الثور 20ابريل - 20 مايو</div> <div>تجد نفسك محاطًا بالأصدقاء والأحباء في بداية هذا الأسبوع. استمتع بالوقت معهم وتبادل وإياهم الأفكار الإبداعية.</div>	<div></div> <div>العذراء 23 اغسطس - 22 سبتمبر</div> <div>حافظ على تنظيمك وترتيب أفكارك. قد تواجه بعض التحديات، لكن براعتك في التفاوض ستساعدك في تجاوزها.</div>	<div></div> <div>الجدي 22 ديسمبر - 19 يناير</div> <div>ابدأ الأسبوع بقوة وتحفيز. قد تكون لديك فرصة لتحقيق تقدّم في مشروع مهم. كن مستعدًا لتقديم أفضل ما لديك.</div>
<div></div> <div>الجوزاء 21مايو - 21 يونيو</div> <div>قد تواجه بعض التحديات في العمل. استخدم ذكاءك السريع للتغلب عليها والبحث عن حل إبداعي.</div>	<div></div> <div>الميزان 23 سبتمبر - 23 أكتوبر</div> <div>قد يكون الأسبوع بداية لمرحلة جديدة في حياتك المهنية. استعد لتحقيق أهدافك وكن مستعدًا لاستقبال التحديات.</div>	<div></div> <div>الدلو 20 يناير - 18 فبراير</div> <div>قد تكون العلاقات الاجتماعية محور اهتمامك. استمتع بالوقت مع الأصدقاء وكن منفتحًا للتفاعل مع الآخرين.</div>
<div></div> <div>السرطان 22 يونيو - 22 يوليو</div> <div>استمتع بالهدوء والسلام الداخلي في بداية هذا الأسبوع. قد يكون الوقت ملائمًا للاستراحة والتأمل.</div>	<div></div> <div>العقرب 24 أكتوبر - 21 نوفمبر</div> <div>استغل الفرص المتاحة للتطوير الشخصي والمهني. قد تكون لديك فرصة للتعلم من تجارب الآخرين. كن منفتحًا للتغيير.</div>	<div></div> <div>الحوت 19 فبراير - 20 مارس</div> <div>كن حذرًا في التفاعل مع الزملاء في العمل. قد تحتاج إلى التركيز على المهام الهامة وتجنّب الانشغال بالتفاصيل الصغيرة.</div>

ليفربول بطلاً لكأس الرابطة للمرة العاشرة

نُوج ليفربول بطلاً لكأس رابطة الأندية الإنكليزية المحترفة بفوزه على تشلسي 0-1 بعد التمديد إلى شوطين إضافيين، على ملعب "ويمبلي" في العاصمة لندن.



تتويج ليفربول بلقب كأس رابطة الأندية الإنكليزية المحترفة (أ ف ب)

في المركز السادس ولا يزال ينافس للتأهل إلى إحدى المسابقات القارية الموسم المقبل. على ملعبه «بارك دي برينس» تفادى باريس سان جيرمان المتصدر الخسارة أمام رين، بخروجه بتعادل قاتل 1-1. وتقدم رين عبر الجزائري أمين غويري (33)، قبل أن يردّ سان جيرمان عبر المهاجم البرتغالي غونشالو راموش الذي حلّ بديلاً لكيليان مبابي، من ركلة جزاء حصل عليها بنفسه إثر خطأ من الحارس والقائد ستيف مانداندا (د7+90).

المدافع دانييلي روغاني أنقذ فريقه يوفنتوس من البقاء من دون فوز للمباراة الخامسة توالياً وأهداه 3 نقاط ثمينة

تولوز يقلب الطاولة على ليل

في المقابل، حقق تولوز انتصاره الأول في عمر داره منذ قرابة 5 أشهر، عندما قلب تأخره إلى فوز 1-3 أمام ضيفه ليل الذي تراجع إلى المركز الخامس برصيد 38 نقطة، فيما تقدم تولوز الذي حقق فوزه الثاني توالياً في الدوري للمرة الأولى هذا الموسم، إلى المركز الـ11 برصيد 26 نقطة ليعتد عن منطقة الهبوط. تقدم ليل عبر الإيسلندي هاوكون أرنار هارادلشون (د45)، قبل أن تتلقى شباكه ثلاثية عبر كريستيان مافيسا (د49) والبدليين السويسري فينسان سييرو (د60 من ركلة جزاء) والهولندي تيس دالينخا (د66).

بدوره، حقق رينس انتصاره الأول بعد 4 مباريات (تعادلان وهزيمتان) بفوزه على مضيفه لوهافر 2-1. ويقع رينس في المركز الثامن برصيد 34 نقطة، فيما يحتل لوهافر في المركز الـ14 (24 نقطة).

ولم يتأثر رينس بخوضه اللقاء بـ10 لاعبين إثر طرد مدافعه البلجيكي توماس فوكيه (د66)، فخطف هدف القاتل من ركلة جزاء نفذها البديل الدنماركي محمد دارامي (د6+90)، بعدما كان افتتح التسجيل (د64). وسجل هدف لوهافر الغيني عبدالاي توريه (د74 من ركلة جزاء).

بطولة إسبانيا

خسر أتلتيك بلباو المنقوص أمام مضيفه ريال بيتيس 1-3، في المرحلة الـ26 من الدوري الإسباني، فتجمّد رصيده عند 49 نقطة في المركز الخامس وفشل في اللحاق بأتلتيكو مدريد إلى المركز الرابع الأخير المؤهل إلى دوري أبطال أوروبا الموسم المقبل برصيد 52 نقطة.

تناوب على تسجيل ثلاثية بيتيس كل من إزيكييل إفيلا (د13) ويوري برتيتي بالنيران الصديقة (د38) والأميركي جوني كاردوزو (د67)، ولأتلتيك غوركا غوروسيتا (د7+45) بعد طرد الجناح نيكو وليامز (د40).

وتلقى بلباو الذي كان فاز على جيرونا الثاني ومفاجأة الموسم 2-3، خسارته الأولى في مبارياته الـ7 الأخيرة في مختلف المسابقات مقابل 4 انتصارات وتعادلين.

فيما يحتل بيتيس المركز السادس برصيد 42 نقطة.

بطولة فرنسا

سجلّ الياباني تاكومي مينامينو هدفاً قاتلاً ليمنح موناكو فوزاً صعباً على مضيفه لنس 2-3، في المرحلة الـ23 من الدوري الفرنسي، فتقدّم مؤقتاً إلى المركز الثالث برصيد 41 نقطة بفارق نقطتين عن بريست الثاني و12 عن باريس سان جيرمان حامل اللقب.

وسجلّ مينامينو هدفين لفريق الإمارة (د2+90)، بعدما افتتح الأميركي فولارين بالوغون التسجيل (د19)، وسجلّ للنس إيلي واهي (د31) وويسلي سعيد (د77).

بعد خسارته أمام تولوز 1-2، استعاد موناكو توازنه، فيما تجمّد رصيد لنس عند 36 نقطة

إهداره لفرصة ذهبية، بتسجيله هدف التعادل من تمريرة حاسمة ثانية لماكيني (د32).

وفيما كانت المباراة متجهة نحو التعادل، خطف روغاني هدف الفوز إثر ركلة ركنية وصلت إلى فلاهوفيتش الذي حولها برأسه نحو روغاني، ليتابعها بصعوبة

ووسط دربكة في الشباك (د5+90).

سجلّ القائد الهولندي فيرجيل فان دايك هدف الفوز، عندما ارتقى لكرة برأسه من ركلة ركنية رفعها البديل اليوناني كونستانتيوس تسيميكاس، ليددعها في الشباك (د118).

وهو اللقب العاشر للليفربول في كأس الرابطة، فعزّز رقمه القياسي، وبالتالي حافظ على أمله في إحراز الرابطة (يتبقى له الدوري وكأس الاتحاد والدوري الأوروبي) في الموسم الأخير لمديره الألماني يورغن كلوب الذي سيتركه في حزيران.

في المقابل، فشل تشلسي في إحراز لقبه السادس، والأول لمديره الأرجنتيني ماوريسيو بوكيتينو في إنكلترا، علماً أنّه سبق له الإشراف على ساوثمبتون وتوتنهام.

خاض ليفربول المباراة مثقلاً بـ11 إصابة (9 من الأساسيين)، أبرزها للمصري محمد صلاح، الأوروغوياني داروين نونيز، المدافع ترنت ألكسندر أرنولد، المجري دومينيك سوبولاي، البرتغالي ديوجو جوتا والحارس البرازيلي أليسون بيكر.

كما اضطرّ كلوب إلى إشراك 4 لاعبين شبان لم يتخطوا الـ20 من أعمارهم، فلم يُخَيّب أيّ منهم الآمال. فيما خاض تشلسي المباراة بالتشكيلة التي انتزعت تعادلاً ثميناً من مضيفه مانشستر سيتي 1-1 في الدوري.

وشهدت مجريات المباراة إثارة كبيرة على الرغم من انتهاء الوقت الأصلي بالتعادل السلبي، فقبل إلغاء هدف بداعي التسلّل لصالح تشلسي سجلّه رحيم ستراينغ (د32)، تغاضى الحكم عن طرد الإكوادوري فيليبي كايسيدو إثر دهسه على كاحل الهولندي ريان غرافينبيرخ الذي خرج مصاباً (د25)، ثم ألغى هدفاً للليفربول سجلّه فان دايك بداعي التسلّل على الياباني واتارو إندو الذي لم يتحرّك عند لعب الكرة (د60).

كلوب اضطرّ إلى إشراك 4 لاعبين شبان لم يتخطوا الـ20 من أعمارهم

وكان الوقت الإضافي يسير نحو ركلات الترجيح في سيناريو مماثل لنهائي كأس الرابطة ثم نهائي الكأس عام 2022، وانتهى حينها الوقتان الأصلي والإضافي بالتعادل السلبي قبل أن يفوز ليفربول بركلات الترجيح في المباراتين، ليضرب فان دايك ضربته ويمنح الفوز للليفربول.

بطولة إيطاليا

أنقذ المدافع دانييلي روغاني فريقه يوفنتوس من البقاء من دون فوز للمباراة الخامسة توالياً وأهداه 3 نقاط ثمينة، بهدف قاتل على حساب فروزينوني 2-3، في المرحلة الـ26 من الدوري الإيطالي، فتجمّد رصيد فروزينوني عند 23 نقطة في المركز الـ16.

وافتح الصربي دوشان فلاهوفيتش التسجيل ليوفنتوس إثر عرضية منخفضة من الأميركي ويستون ماكيني تابعها في الزاوية العليا (د3)، لكنّ المغربي وليد شديدة أدرك التعادل برأسية صاروخية إثر تمريرة من نادر زورتيا (د14).

ووَجّه فروزينوني ضربة قاسية لليوفي عن طريق ماركو بريشيانيني إثر تمريرة من الهولندي عبدي الهروي (د27)، قبل أن يعوّض فلا هو فيتش



العهد يتصدّر تحضيراً للقاء النجمة



من مباراة العهد والصفاء

مازن نعيم



إنتهت الجولة الثالثة من سداسية الأندية الأوائل في الدوري اللبناني لكرة القدم، فأنفرد العهد مجدداً بالصدارة على الرغم من إهداره نقطتين بتعادلته سلباً أمام الصفاء، فيما عزز النجمة وصافته بفارق نقطة واحدة فقط خلف العهد، ما يجعل المواجهة المقبلة بينهما مهمة لتحديد هوية المتصدّر قبل فترة التوقف الدولي.

على ملعب الرئيس فؤاد شهاب في جونبة، الذي شهد كل مباريات سداسية الأوائل هذه الجولة، عطل الصفاء ماكينة العهد التهديفية وانتزع تعادلاً سلبياً، في مباراة شهدت تفوقاً دفاعياً من «العמיד» مع تألق الحارس هادي مرتضى إلى جانب المدافع الهولندي يوهان كابلهوف الذي منع عدداً من الأهداف المحققة.

لم يُقدّم النجمة الأداء المطلوب، ممّا أثار استغراب المتابعين، بعدما كان الشارع النجمي يعوّل على صدمة إيجابية للفريق نتيجة التغيير في الجهاز الفني

ولم تنجح تسديدات لي أيروين ومحمد المرمور في هزّ الشباك، فيما كاد محمد ناصر يسجل هدفاً من خارج المنطقة في رمى الحارس مصطفى مطر، لكن الأخير تصدّى للتسديدة بصعوبة. بالتالي، سيتر مدرب الصفاء باسم مرمز المباراة على طريقته، مقلداً المساحات أمام العهد، وأعاد الأجنحة إلى المساندة الدفاعية لتجنّب صناعة الفارق في المواجهات الفردية. علماً أنّ هذا الأداء الصفراوي ربما لن يوصل

على ملعب أمين عبد النور في بحدون. وسجل للحكمة بوكونتا سار، وسجل للتضامن أليكس نغونغا وكيفين كوبمبا.

على ملعب العهد، فاز الشباب الغازية على الأهلي النبطية 2-1. وسجل للغازية كريس نواتا وإبراهيم عبدالله، وسجل للأهلي محمد رافت المهدي.

على ملعب طرابلس البلدي، فاز شباب الساحل على طرابلس بهدف وحيد لصمد القادري، رافعاً رصيده في الصدارة إلى 13 نقطة، يليه التضامن صور بـ11 نقطة، فطرابلس (10)، ثم الحكمة (8)، الأهلي النبطية (7)، وأخيراً الشباب الغازية (7).

يظهر أول للمدير الفني الجديد الصربي دراغان إيفانوفيتش ومساعدته عباس عطوي.

على الصعيد الفني لم يُقدّم النجمة الأداء المطلوب، ممّا أثار استغراب المتابعين، بعدما كان الشارع النجمي يعوّل على صدمة إيجابية للفريق نتيجة التغيير في الجهاز الفني. وبللمسة فردية لربيع عطايا وتسديدة لحسن كوراني، سجل «النبذي» الهدف الوحيد، رافعاً رصيده إلى 18 نقطة.

سداسية الأواخر

في الجولة الرابعة من سداسية الأندية الأواخر، حقق التضامن صور فوزاً مهماً على الحكمة 2-1،

الفريق إلى اللقب، لكن سيكون له دور كبير في حسم البطولة، إذ رفع العهد رصيده إلى 19 نقطة في الصدارة، وتراجع الصفاء إلى المركز الرابع برصيد 16 نقطة.

في مباراة ثانية، حقق الأنصار فوزاً عريضاً على حساب البرج 4-0، وتناوب على التسجيل كل من علي طنيس، الحاج مالك، محمد حبوس ومحمد المصري، فترجموا أفضلية فريقهم الذي رفع رصيده إلى 17 نقطة في المركز الثالث، وينتظر مواجهة صعبة في الجولة المقبلة أمام الصفاء.

فوز صعب للنجمة

كان النجمة افتتح الجولة الثالثة أمام الراسينغ،

ختام كأس لبنان في الفنون القتالية

(المصارعة الصينية). فيما شهدت المرحلة الثانية منافسة حادة في مختلف الأساليب، فأحرز نادي problem team لقب الكونغ فو، نادي UFC لقب الكمبو ونادي Tigers Octagon لقب الفوفينام.

بحسب شروط المنافسة، سلم كل من رئيس الاتحاد اللبناني للووشو كونغ فو الدكتور جورج نصير، رئيس لواكو بسام نهرا ورئيس اتحاد الفوفينام بهاء الزغيتير، كأس البطولة.

نظم الاتحاد اللبناني للووشو كونغ فو، بالتعاون مع جمعية «لواكو»، في مجمع الرئيس إميل لحود الرياضي في مار روكز الدكوانة، بطولة كأس الأندية اللبنانية لجميع الفنون القتالية، بمشاركة 600 لاعب وأكثر من 70 نادياً لبنانياً ممثلة الأساليب التالية: كونغ فو، فوفينام، كمبو، تويش، تاولو وFree fight.

في ختام المرحلة الأولى، فاز فريق الجيش اللبناني بالمركز الأول بأسلوب تويشو



من التتويج

بيت الكو بطل الدرجة الثانية في "الطاولة"



من التتويج

وكانت منافسات الدرجة الثانية ضمت 114 نادياً من كل المحافظات اللبنانية انتقل منها إلى الأدوار النهائية الفرق الـ 8 الأولى في المحافظات، فتنافست على طاولات نادي المون لاسال في عين سعادة بإشراف اللجنة الفنية التي ضمت فادي قسيس (رئيساً)، ربيع حيدر (نائب الرئيس) وإيلي رجباني (أمين السر) ورئيس لجنة الحكام الدكتور كميل مرعب، والحكم العام مصطفى الدقوقي.

في الختام، سلم أمين عام الاتحاد الدكتور بيار هاني، عميد اللاعبين سمير مرشي وفادي قسيس، الكأس والميداليات إلى اللاعبين. وقاد المباريات الحكام الدوليون م. مرشد رضوان، غدير سبيتي، والاتحاديون وائل سيف الدين، جوزيف مرعب، ميشال السمعاني وإيلي سليمان.

أحرز فريق مار يوسف بيت الكو لقب بطولة الدرجة الثانية اللبنانية لفرق الرجال في كرة الطاولة بعد فوزه في المباراة النهائية على فريق بريق، بطل محافظة النبطية، 3-0، مؤمناً تأهله إلى الدرجة الأولى. في المقابل، يتعين على بريق لعب مباراة فاصلة مع صاحب المركز الـ 11 في الدرجة الأولى لينتقل إلى دوري النخبة.

مثل بيت الكو كل من مروان مرشي، إيلي عون وجان بول سماحه، فيما لعب لبريق علاء فحس، محمد فحس وعباس فحس. وحلّ ثالثاً فريق 1875 (جامعة القديس يوسف) بعد فوزه على فريق الرياضي بعيداً 3-1. وحلّ الإرشاد شحيم خامساً بعد فوزه على راسمسقا، والصرفند الرياضي سابغاً وشباب حوش الأمراء زحله ثامناً.

الجمهورية

تصدر عن شركة الجمهورية
«نيوز كورب» ش.م.ل

رئيس مجلس الإدارة:

ميشال الياس المز

www.aljournhouria.com
info@aljournhouria.com

المدير العام ورئيس التحرير:

جورج سولاج

مدير التحرير المسؤول: طارق ترشيشي

سكرتير التحرير: نبيل هيثم

مدير موقع الجمهورية: الياس مخايل المز

سكرتير تحرير تنفيذي: مارون ضاهر

اقتصاد: انطوان فرح

تحقيقات: مرلين وهبة

المدير الإداري: نجيب المز

المدير المالي: غسان حداد

المدير الفني: ايلى القرع

التحرير والإدارة والإعلانات والاشتراكات:

الزلفا - عمارة شلهوب

تلفون: 01- 888051 / 71- 911285

فاكس: +961 1 890890

P.O.Box: 90152- Jdeideh

للإعلانات شركة تري أد ش.م.ل

تلفون: +961 1 611115

فاكس: +961 1 611114

email: aljournhouria@tread.com

التوزيع: شركة الاوائل للتوزيع



الملح: صديق أم عدو؟

سايبين الخوري



الملح، أو كلوريد الصوديوم، عنصر أساسي في حياتنا. فهو يُستخدم في تبيل الطعام، كما أنه يُعدّ حافظًا للمواد الغذائية.

يحتاج جسم الإنسان إلى كمية قليلة من الصوديوم لأداء وظائفه الحيوية. تشمل هذه الوظائف نقل النبضات العصبية، وتقلص واسترخاء العضلات، والحفاظ على التوازن الصحيح للماء والمعادن. يُقدّر أننا نحتاج حوالي 500 ملغ من الصوديوم يوميًا لممارسة هذه الوظائف.

ولكن الإفراط في تناول الصوديوم يمكن أن يؤدي إلى مخاطر صحية خطيرة. وتشمل هذه المخاطر:

- ارتفاع ضغط الدم
- أمراض القلب
- السكتة الدماغية
- فقدان الكالسيوم من العظام.

يستهلك معظم الناس كمية من الصوديوم أكثر بكثير مما يحتاجون، حيث يُقدّر أنّ متوسط استهلاك الأميركيين للصوديوم هو 3400 ملغ يوميًا، (لا توجد إحصاءات في هذا الشأن في لبنان) وهو أكثر من ضعف الكمية الموصى بها.

كميات الملح الموصى بها:

- الكمية الكافية 1500 ملغ يوميًا للرجال والنساء الذين تبلغ أعمارهم 14 عامًا فأكثر والنساء الحوامل.

- مستوى تقليل مخاطر الأمراض المزمنة 2300 ملغ يوميًا للرجال والنساء الذين تبلغ أعمارهم 14 عامًا فأكثر والنساء الحوامل.

أنواع الملح:

● الأملاح ذات النسيج الناعم: تحتوي على المزيد من الصوديوم من الأملاح الخشنة.

● ملح البحر: يحتوي على كمية من المعادن، مثل المغنيسيوم والبوتاسيوم، أكثر من ملح الطعام العادي.

الصوديوم والصحة:

● الكلى: تواجه صعوبة في مواكبة الصوديوم الزائد في الدم.

● تراكم الصوديوم: يؤدي إلى احتفاظ الجسم بالماء، ما يزيد من حجم الدم والضغط على الأوعية الدموية.

● زيادة ضغط الدم: يمكن أن يؤدي إلى تصلب الأوعية الدموية، ما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

المصادر الغذائية:

- الأطعمة غير المُعالجة: مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والمكسّرات والبذور، تحتوي على كمية قليلة من الصوديوم.

- الأطعمة المُعالجة: مثل اللحوم الباردة والبيتزا والوجبات السريعة، تحتوي على كمية كبيرة من الصوديوم.

نصائح لتقليل استهلاك الصوديوم:

● قراءة ملصقات الحقائق الغذائية: لمعرفة كمية الصوديوم في الأطعمة.

● تناول المزيد من الأطعمة الطازجة والمُحضّرة في المنزل.

● تقليل استهلاك الأطعمة المُعالجة.

● استخدام الأعشاب والتوابل لإضافة نكهة للطعام.

● شرب الماء بكثرة.

دور الرياضة

تلعب الرياضة دورًا هامًا في التخلص من الملح الزائد في الجسم من خلال:

1- التعرق:

● أثناء ممارسة الرياضة، يفرز الجسم العرق للتخلص من الحرارة الزائدة.

● يحتوي العرق على الماء والملح، ما يساعد في خفض مستويات الصوديوم في الجسم.

2- تحسين وظائف الكلى:

● تُساعد الرياضة في تحسين وظائف الكلى، مما يُمكنها من تصفية الصوديوم الزائد من الدم بشكل أكثر فعالية.

3- زيادة تدفق الدم:

● تُساعد الرياضة في زيادة تدفق الدم إلى جميع أنحاء الجسم، بما في ذلك الكلى.

● يُمكن أن يُساعد ذلك في تحسين قدرة الكلى على تصفية الصوديوم الزائد.

4- تحسين التوازن الهرموني:

● تُساعد الرياضة في تحسين التوازن الهرموني في الجسم، بما في ذلك الهرمونات التي تُنظّم توازن الماء والملح.

- التخلص من الملح:

● شرب الماء بكثرة:

- من المهم شرب الماء بكثرة قبل وأثناء وبعد ممارسة الرياضة لمنع الجفاف.

- يساعد الماء في تخفيف الصوديوم في الدم وتسهيل إخراجها من الجسم.

- تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم:

- يُساعد البوتاسيوم في التخلص من الصوديوم الزائد في البول.

- تشمل الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم كالموز والبطاطا الحلوة والسبانخ والطماطم.

- اختيار تمارين رياضية مناسبة:

- بعض التمارين الرياضية التي تُساعد في التخلص من الملح تشمل المشي والجري والسباحة وركوب الدراجات.

الخلاصة:

الملح عنصرٌ ضروري لصحة الإنسان، ولكن الإفراط في تناوله يمكن أن يؤدي إلى مخاطر صحية خطيرة.

من المهم اتباع نظام غذائي متوازن غني بالأطعمة الطازجة والمُحضّرة في المنزل، مع تقليل استهلاك الأطعمة المُعالجة.

هذه الخطوات ستساعدك في الحفاظ على صحة جيدة وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض.

عواصم عربية وعالمية

باريس	6° 10°	☁	طهران	-2° 2°	☁
أبوظبي	20° 25°	☁	الكويت	11° 21°	☀
الدوحة	16° 24°	☀	الرياض	13° 21°	☀
عمان	23° 28°	☁	جنيف	3° 10°	☁
اسطنبول	8° 15°	☁	لندن	1° 9°	☁

النشرة الجوية | لبنان

اليوم	مشمس	غداً	الأربعاء	الخميس
14° 18°	13° 19°	13° 18°	13° 19°	13° 19°